ENSEIGNEMENT DE LA NATUROPATHIE

-- (Hygiène Vitale) --

TECHNIQUE PAR L'EAU

COURS D'HYDROLOGIE OU DE BALNÉATION

- Externe et Interne -

●

Première partie :
" Les cures d'eau, externes "

par le biologiste
P.-V. Marchesseau

TOME I

— © Copyright by Marchesseau 1970 —

"Lorsque notre intellect cesse d'être confus, c'est qu'il adhère à un nouvel enseignement, dont il ne peut nier l'évidence. Alors, il gagne en lucidité, (il s'éclaire). Et nous nous étonnons toujours, à ce moment là, que les choses qui nous crèvent aujourd'hui les yeux, soient restées si longtemps obscures."

P. M.

TECHNIQUE PAR L'EAU

COURS D'HYDROLOGIE OU DE BALNÉATION

- Externe et Interne -

●

Première partie :

" Les cures d'eau, externes "

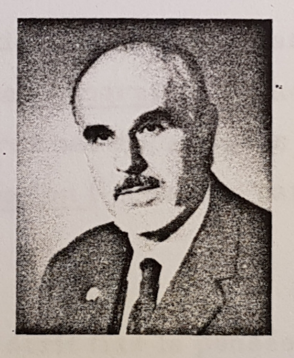
par le biologiste

P.-V. Marchesseau

" Il y a deux sortes de Santé : la Naturelle et l'artificielle. Nous voulons la Santé naturelle qui vient de la qualité de nos humeurs, et non la Santé artificielle, qui repose sur les vaccins, les sérums, et les drogues ; et sur la protection coûteuse et douteuse des médecins et des chimistes ."

P.M.

L' AUTEUR DE CE COURS :



P.-V. MARCHESSEAU,
Auteur du cours et Fondateur
de l' « **Institut d'Hygiène Naturelle de Paris** »

N.B. - Dès 1935, P.V. Marchesseau a commencé en France, l'enseignement de la Naturopathie (orthodoxe), appelée encore " Hygiène Physiologique ou Vitale ", pour la différencier de l'hygiène classique, basée sur les stérilisations et les vaccinations.
Enrichissant sans cesse son enseignement, il n'a jamais dévié de l'axe initial, et a su garder ses distances entre la médecine chimique, et la médecine physique (ou naturelle), laquelle reste d'obédience allopathique comme la première, c'est à dire basée sur le diagnostic (du mal local) et le remède spécifique (destiné à faire taire ce mal local).

" Notre ignorance des " lois de la Nature "
et de notre " propre nature ", nous fait
adopter une médecine nocive, et nous
met entre les mains de charlatans, qu'on
prend à tort pour des savants ".

P.M.

CHAPITRE I

GENERALITES - Action de l'eau sur l'organisme dans les bains externes. Importance de la température. Place de cette " technique par l'eau " dans les 3 cures naturopathiques -
Plan de ce cours de balnéation (première partie).

" Ce qui est écrit fixe la pensée et finit par la figer.
Fermons le livre ; et méditons au delà avec notre propre élan d'imagination.
Ce qui est transmis oralement, a, également, ses défauts. Il développe la mémoire jusqu'à l'hypertrophier et fige la pensée, de même manière. Retournons au livre, et par un effort de reflexion sur la pensée des autres, assouplissons notre intellect comme on le fait d'un muscle. Le Sage va d'une méthode à l'autre ".

P.M.

1) - GENERALITES - La technique par l'eau (balnéation) est une des trois grandes techniques majeures de la naturopathie qui en compte dix : les aliments, les bains, les exercices, les plantes, les mains, les reflexes, les gaz, les rayons, les fluides et les idées. Les sept dernières sont dites : " mineures ".

Cela signifie que dans toute cure naturopathique les 3 techniques majeures (ou un de leurs procédés) doivent toujours apparaître. Il n'y a pas d'hygiène vitale, au sens strict du mot (naturopathie orthodoxe), sans cette triple base représentée par la réforme alimentaire, la pratique des bains et la discipline musculaire.

Comme pour l'alimentation (où nous n'employons jamais le mot " diétothérapie), en matière de balnéation nous ne parlerons jamais " d'hydrothérapie ". Le mot " thérapie " est trop limitatif pour notre enseignement.

Il n'y a pas que les malades qui aient besoin de bains ; les " bien-portants " doivent en user tout autant pour vivre en bonne santé.

D'autre part, le concept de " thérapie " ne répond pas à notre enseignement ; et cela d'autant plus que le procédé est efficace. En effet, toute action étouffant une " maladie réactionnelle " (asthme, eczéma, etc...) est une grave maladresse.

L'eau, pas plus que l'aliment ou l'exercice, ne guérit. C'est toujours le malade qui réalise en lui le phénomène de l'auto-guérison par suite des excitations douces issues des manoeuvres naturopathiques qui ont réveillé, aidé, et parfois stimulé l'énergie maîtresse de la Force Vitale (neuro-endocrinienne).

Dans le cas contraire, c'est la défaillance vitale ; et la mort précoce à plus ou moins longue échéance en est l'aboutissement, quoi qu'on fasse allopathiquement parlant (tout en reconnaissant en ce domaine les étonnants progrès de la médecine d'urgence).

Il faut être vivant pour suer dans l'eau chaude. La sudation est une réaction vitale ; un mort, dans l'eau à 45 º ne sue pas.

Napoléon, qui n'était pas un génie mais qui n'était point sot, ne croyait guère à la médecine, c'est à dire à la " thérapie ". Un jour, il

posa à Corvisart, son médecin et ami, cette question :

" Dites-moi, Corvisart, serait-il vraiment malheureux pour l'espèce humaine qu'il n'y eût jamais existé de médecins ? ".
Corvisart, surpris mais malin, préféra biaiser. Avec les grands hommes cette prudence est souvent de rigueur.
Aussi, en bon Diafoirus de service, il répondit : " Sire, cette question n'est pas de celles que se posent les membres de la Faculté ".

Mais, Napoléon, savait insister : " Ce n'est pas la Faculté que j'interroge ni même le médecin, c'est l'homme : que pensez-vous de la médecine ? ".
Alors, l'autre, à bout d'arguments, avoua qu'à son avis la médecine avait tué plus d'individus qu'elle n'en avait sauvés.
Cela se passait il y a déjà cent ans.
A notre époque, Corvisart, qui était un observateur consciencieux, et un homme de coeur, aurait été encore plus sceptique sur les vertus de son art. Plus les techniques sont dures, plus elles sont efficaces ; et plus elles sont efficaces plus elles sont lourdes de conséquences prévisibles et... imprévisibles (ex : la résistance des microbes aux antibiotiques).
Ambroise Paré, le premier médecin qui ait refusé de parler en latin, disait modestement : " J'ai pansai mon malade, mais c'est Dieu qui l'a guérit ".
Corvisart, aussi sage, le paraphasait souvent, lorsqu'il disait au chevet d'un malade en difficulté : " Je l'ai soigné de mon mieux, maintenant il lui appartient de guérir " .

Donc, pour en revenir à l'eau, celle-ci ne guérit pas. Le mot " hydrothérapie " est, donc, impropre. C'est le malade qui met lui-même en branle ses mécanismes nerveux, circulatoires et émonctoriels, grâce à l'eau. Nous reviendrons souvent sur cette notion tout au long de nos cours, car le public place toujours le " principe guérisseur " hors de lui, dans un médicament ou une action venue de l'extérieur, et non en lui (là où ce " principe " se tient, c'est à dire dans son système nerveux et ses glandes endocrines).
Au sujet des bains, toutes les substances médicamenteuses qu'on trouve dans l'eau, ou qu'on peut y mettre, n'agissent pas par leur vertu. C'est

l'eau, toujours l'eau et encore l'eau, qui en premier doit être considérée. Par sa température, l'eau invite le corps à une réponse vasculaire, laquelle peut guérir. L'action sera, donc, toujours générale et polyvalente, et non locale ou portant sur telle ou telle maladie. Les substances étrangères, existantes ou surajoutées à l'eau, n'interviennent que secondairement, parfois, heureusement, pour renforcer la sollicitation de l'eau sur le plan humoral (ex : essence de térébenthine dans l'eau chaude pour les rhumatisants : effet révulsif accru pour une température donnée).

Lors d'une conférence sur un sujet semblable, un médecin venu en auditeur nous répliqua : "Mais, alors, vous niez les vertus des boues thermales, par exemple, dont la richesse minérale et autres a été prouvée par des analyses sérieuses, et dont l'efficacité a été démontrée par des milliers de malades améliorés, rhumatisants, sciatisants, etc..., les faits s'opposent à votre théorie ".
Nous lui avons répondu : " Faites donc des bains froids, avec les mêmes boues, et vous irez d'échec en échec; contre expérience, faites des bains chauds, avec la boue de ... votre jardin, et vous obtiendrez les mêmes résultats qu'avec les boues médicinales. Ce qui compte, c'est l'eau chaude, et la substance, ajoutée à l'eau, aide celle-ci à conserver sa chaleur.
Ce médecin nous écouta. Il fit l'expérience demandée et nous écrivit, quelques mois plus tard, que les " faits nous donnaient raison ".

Nous avons déclaré, encore, que le mot hydrothérapie (médecine par l'eau) était trop limitatif. Nous lui préférons le mot : balnéation qui peut être utilisé pour toutes sortes d'applications : pour aider un malade à s'auto-guérir, pour entretenir la Santé, refaire les formes perdues (obésité), développer la vitalité, prolonger la vie (longévité), ou améliorer le mental (cérébralité).
Les bains supercaloriques, par exemple, contribuent à chasser les rhumatismes ; l'eau froide, en affusion, accroît la résistance du corps; les douches rectales stimulent le péristaltisme intestinal ; et l'eau pure, en boisson, est un facteur de lucidité intellectuelle.

2) - ETENDUE DES MANOEUVRES DE BALNEATION

Les cures vont des bains externes aux bains internes, et les applications peuvent être chaudes, froides ou tièdes. Leurs modalités peuvent aller encore du général au local. (En effet, on peut agir localement pour obtenir une action générale sur tout l'organisme : exemple, la " douche rectale " purifiant le sang, aide à la disparition de l'acné, des migraines, de l'obésité, etc...)
Il y a encore, en balnéation, des applications " non aqueuses " : vaporeuses, gazeuses... ou solides (les boues, les cataplasmes, les bouillottes, etc...) La " fangothérapie " (application de boues argileuses, volcaniques, végétales, etc...) appartient de plein droit à la balnéation au même titre que les enveloppements froids ou sinapisés, ou les cataplasmes. Une simple compresse sèche pour traiter une otite appartient à la balnéation, comme lui appartiennent le bain d'air sec surchauffé, les bains de sable ou de terre, et la bouillote à glace.

3) - PAR QUEL MECANISME, COMMUN, L'EAU AGIT-ELLE SUR LE CORPS

Les applications générales et externes agissent sur l'organisme à la manière des massages (manipulations) et des exercices (musculations). Elles remuent les liquides humoraux (sang, lymphe et sérums) et les obligent à passer plus souvent , dans un même temps, à travers les grands filtres épurateurs que sont les 4 émonctoires (peau, foie, reins, poumons). Le résultat de cette épuration accélérée, plus poussée (plus profonde), est une amélioration des échanges cellulaires au niveau de tous les tissus. On comprend, maintenant, clairement les merveilleux effets (physiologiques, morphologiques et psychologiques) des cures d'eau, comme ceux réalisés par les massages ou les exercices.
Personne, avant nous, n'avait mis en parallèle ces trois techniques, et encore moins donné une unité d'explication, perdus que sont tous les chercheurs dans les détails, alors qu'il n'y a de " science que du général ".

Ajoutons, cependant, que certaines manoeuvres locales

s'apparentent d'avantage aux reflexes (piqures d'eau distillée aux points d'acupuncture, douches écossaises au jet, bains vertébraux de Sharma, etc...) que les bains hyperthermiques ont des actions complémentaires antimicrobiennes et contribuent à la lyse des tumeurs ; et que l'eau froide " revitalise " les glandes.

4) - LE PROBLEME DE LA TEMPERATURE

Il faut préciser le rôle joué par le degré thermique de l'eau. La température tend à orienter l'élimination. L'eau chaude attire les déchets et résidus du métabolisme vers la périphérie, c'est à dire la peau. C'est pour cette raison qu'on sue. Et la fièvre (non extrême), qui est une " défense naturelle ", a pour but de faire suer le patient. Le bain d'eau chaude crée, donc, une légère " hyperhémie ", par une vaso-dilatation des capillaires de la périphérie, conduisant à l'activation salutaire des sébacées, des sudoripares et de la couche basale ondulée.
L'eau froide renverse ces processus et envoie les liquides vers l'intérieur, vers les reins (diurèse) et les poumons (ventilation). Mais le résultat est le même (élimination par activation des filtres profonds, notamment les reins ; on urine sous l'action de l'eau froide, de même que la fonction rénale est plus sollicitée en hiver qu'en été).
On a voulu opposer les méthodes de Salmanoff (bains chauds) et celles de Kneipp (bains froids). En vérité, les 2 applications agissent semblablement sur l'épuration, mais pas par les mêmes moyens émonctoriels.
Salmanoff et Kneipp ne se contredisent pas, ils se complètent (de même manière que se complètent la cuisson à l'eau de Carton et celle à l'étouffée de Mono). Jamais le point n'avait été fait sur ces sujets, chacun disputant à l'infini sur sa méthode favorite.
Les deux méthodes, disions nous, se complètent parce que les applications chaudes et froides varient avec les tempéraments.
Les rétractés (neuro-arthritiques, frileux à peau jaune) aiment l'eau chaude ; et les dilatés (sanguino-pléthoriques, échauffés au teint coloré) aiment l'eau froide. Cette règle est de nous. La température du bain est indiqué clairement dans le type morphologique du sujet à traiter.

Kneipp, véritable " curé de choc ", musculaire, sanguin, avait réussi à sauver sa santé par l'eau froide. Ce qui lui avait réussi, il le conseillait sur les autres dilatés (sanguino-pléthoriques), qui constituaient la majeure partie de sa clientèle allemande, faite de sujets congestifs et massifs.
Nous n'avons pas connu le curé Kneipp, sinon à travers ses écrits et par quelques uns de ses disciples directs.
Nous avons eu l'occasion de fréquenter à New York, avant la guerre, l' Ecole Américaine de Naturopathie , fondée par Benedit Lust (1872 - 1945) venu en Amérique sur les conseils du curé Kneipp. Lust nous a parlé de Kneipp.
" C'était une force de la nature, une sorte d'hercule, alors qu'il avait été au début de sa vie un enfant fragile ; il attribuait toute sa vitalité reconquise, à l'eau froide. Il y avait là, de sa part, un peu d'exagération et disons le , de parti-pris ; c'était le défaut du grand homme. Un autre était de ne pas comprendre le sort des décharnés et des maigres, avec lesquels il était très prudent pour ses applications, mais sans grand enthousiasme pour les soigner, nourrissant peu d'espoir dans le traitement.
Pour ceux là, nous, nous conseillons l'eau chaude qui leur convient mieux ".
Lust fut le " père de la Naturopathie en Amérique ", où il fonda la première école du genre, dans le monde.
Malheureusement, cette école ferma ses portes, vers 1940 et l'enseignement de Lust, relativement synthétique, pour l'époque, se fragmenta en diverses disciplines à succès, et l'eau perdit beaucoup de terrain en Amérique, au profit des manipulations. Seul le fameux Mac-Fadden qui, (âgé de 85 ans sauta en parachute au dessus de Paris, en 1949, pour fêter à sa manière la victoire, et fut surnommé pour cela par les journalistes : " le grand père volant ",) sut conserver dans son école et sa clinique un enseignement et une pratique synthétiques de la naturopathie telle que nous la concevons.

Donc, Kneipp réussissait bien, avec son eau froide, sur les dilatés, c'est à dire les " sanguino-pléthoriques ".

Salmanoff, par contre, petit cérébral, très rétracté, frileux à peau jaune, savait tout le bien que lui faisait l'eau chaude. Ce Russe avait fait sienne d'amblée notre formule : " l'homme est un animal tropical ", qui

justifie son enseignement (toute notre philosophie de l'homme : l'humanisme biologique, repose sur cette base).

Salmanoff soignait admirablement bien tous les rétractés de son genre, c'est à dire tous les " neuro-arthritiques " qui se présentaient à lui. Il était moins sûr de lui avec les dilatés.

Nous avons bien connu Salmanoff. Nous comptons écrire à son sujet un livre qui sera publié dans la collection : " galerie des grands naturopathes ", où ce médecin remarquable à bien des points de vue mérite une place d'honneur.

En conclusion, nous pourrions résumer le problème en disant que Salmanoff était la providence des " sous-vitaux " ; et Kneipp, celle des " sur-vitaux ".

Après cette règle thermo-typologique, il faut mentionner celles du Dr Carton et du Dr G. Rouhet, sur les réactions.

a) - La règle de Rouhet se formule ainsi :

sur corps chaud, application d'eau froide ; et sur corps froid, application d'eau chaude. Elle répète un peu ce que nous venons de dire, mais sous une autre forme. Cependant, elle conduit à des modalités intéressantes. Par exemple en réchauffant par l'exercice un " neuro-arthritique ", on peut lui appliquer une douche froide.

Un dilaté, " réfrigéré " par un séjour prolongé au froid se trouvera bien, pour un moment, d'un bain d'eau chaude.

b) - La règle de Carton :

Il faut voir apparaître une " réaction de chaleur " après une application froide ; si celle ci ne se produit pas, le sujet court le risque d'un refroidissement.

On aide cette " réaction " par des boissons chaudes, des frictions " révulsives ", des bouillottes, et des exercices de réchauffement.

Signalons, cependant, que le bain chaud est désintoxicant (par l'élimination qu'il provoque) et que le bain froid serait plus " revitalisant " par son action stimulante des glandes endocrines.

5) - PLACE DE LA " BALNEATION " DANS LES TROIS CURES

Nous avons dit qu'elle était importante. Rappelons ces 3 cures naturopathiques :

1) Cure de désintoxication (éliminer les " surcharges ")
2) Cure de revitalisation (combler les " carences ")
3) Cure de stabilisation (équilibrer les " échanges ")

Les 10 agents naturels doivent s'y trouver (notion de synthèse), et à leur place (notion de hiérarchie). La naturopathie (ortodoxe) n'est pas une mosaïque de quelques procédés, appliqués au petit bonheur (par exemple : un peu de vertébrothérapie et de diététique céréalienne, ou quelques aiguilles d'acupuncture). Cette " salade " thérapeutique n'appartient pas à notre enseignement.

6) - SCHEMA DE LA CURE DE DESINTOXICATION

Elle a lieu toujours la première. Elle comporte trois temps simultanés, à savoir :

- Premier temps : assécher la source des " surcharges " par la diététique (jeûnes, monodiètes ou régimes restrictifs).
- Deuxième temps : libérer le diencéphale et ses annexes. Là, il faut relacher (déconnecter le diencéphale du cortex par la relaxation) ; reconditionner (chasser les idées mauvaises du mental) ; réutiliser (utiliser l'énergie nerveuse du mental à des fins organiques) ; réajuster (améliorer les boites osseuses vertébrales, conductrices d'énergie) ; réanimer (activer les émergences périphériques pour distribuer) ; et recharger (apporter de l'énergie aux " accus ").

L'eau peut servir, ici, pour recharger (" négativation " par la marche dans la rosée) pour réanimer (douches écossaises au jet), pour réajuster (bains chauds brisant les contractures), pour réutiliser (pédiluves sinapisés) ; pour reconditionner (bains de sudation) et pour relacher (massages sous l'eau, ou encore bains d'eau bouillonnante).

Bien sûr, d'autres moyens existent, mais l'eau, correctement maniée, peut convenir pour ces manoeuvres.

- Troisième temps : ouvrir les quatre émonctoires : peau, reins, poumons, et intestins.

Pour les reins, nous avons les plantes diurétiques mais l'eau distillée peut être utilisée ; pour l'intestin, nous avons les plantes laxatives mais la " douche rectale " convient également ; pour les poumons, c'est l'exercice des cuisses (course à pieds, ou vélo) qui est le mieux indiqué (on crache ses " colles " par le footing).
Cependant, la douche écossaise au jet produit parfois le même résultat.
Pour les poumons, il existe encore des plantes béchique, mais la vraie méthode répétons le est l'activation par l'effort des muscles des cuisses (réservoirs de sang).
Pour la peau, on peut user de boissons chaudes et de plantes sudorifiques mais , incontestablement, les bains chauds sont supérieurs à tout autre procédé.

Règle : Utilisons toujours le moyen naturel, à la fois le plus simple et le plus efficace.

A ce propos, voici deux anecdotes amusantes, mais fort instructives :

- Un magnétiseur nous disait, un jour, que le magnétisme (que nous ne nions pas) lui servait à tout . " Ainsi, je fais suer mes malades affirmait-il, par la seule imposition des mains -

- C'est un tour de force inutile, lui avons nous répondu, il y a mieux et moins fatiguant : c'est le bain de sudation ".

Un jour Bouddha vit un ermite qui s'entrainait à de pénibles mortifications. Il lui demanda : " dans quel but, fais-tu tous ces efforts ?

- C'est pour marcher sur l'eau " répondit l'autre ".

et Bouddha, montrant du doigt la berge du fleuve, sourit et dit :

- Dans ce cas, prends donc la barque qui est là ; tu marcheras sur l'eau à l'instant et tu n'auras plus besoin d'user ta santé de la sorte ".

C'est la leçon que nous donnons à tous les médecins

(physiciens) ou les guérisseurs, ou les sectaires de telle ou telle méthode qui veulent faire tout avec un seul agent ou procédé. Salmanoff ne voyait que par l'eau chaude, Desbonnet que par la musculation, Oshawa que par les céréales, De la Füye que par l'acupuncture, d'autres que par les plantes, la " psycho-somatique ", la chiropractie, l'électricité, etc...

7) - PLAN DE LA PREMIERE PARTIE DE CE COURS

Nous allons donc étudier toutes les méthodes externes, une par une, ou par groupes (lorsqu'elles sont trop simples). Nous signalerons à propos de chacune d'elles les indications majeures.

Cependant, n'oublions jamais que l'eau agit sur tout l'organisme (par le jeu des humeurs et des filtres). Les effets symptomatiques, parfois constatés, ne sont que des détails, qui ne doivent jamais faire perdre de vue l'action générale essentielle. La plupart des ouvrages, traitant de techniques naturelles, ne sont que des dictionnaires médicaux à la mode allopathique, où en face de chaque maladie locale (bien diagnostiquée) se trouve l'agent physique répressif. C'est de l'allopathie sous couverture de naturopathie. Ne vous laissez pas attraper à ce jeu des apparences. Pour nous naturopathes (orthodoxes) les techniques sont polyvalentes, et agissent d'abord, sur tout l'individu.

Voici la liste des méthodes par l'eau que nous allons étudier. Il ne s'agit, bien entendu, dans cette première partie du cours, que des applications externes.

PLAN DE CE COURS

1) - Bains supercaloriques ou hyperthermiques -
- Bains chauds du thermalisme classique
- Thalassothérapie (eau de mer chaude)

2) - Grands bains froids, et bains froids locaux (affusions, bains vertébral, bain de siège, enveloppements divers, etc...)

3) - Grands bains tièdes prolongés, et autres bains (bains bouillonnants, bains de mer, de pluie, de lait, etc...)

4) - Bains locaux variés : pédiluves, maniluves, etc...
La douche en pluie et au jet (douche écossaise) ; les frictions humides, etc....

5) - Bains " non liquides " (bains de vapeur, d'air sec, de lumière, de boues, de sable, de terre, etc...
Cataplasmes, bouillottes (chaudes ou glacées) etc...

" Le médecin de l'an 2000 sera un " professeur de Santé ", sorti de nos écoles.
Le médecin, chimiste, à la mode actuelle, ne sera plus qu'un fantôme de l'âge noir de notre civilisation, comme l'a été le sorcier ".

P.M.

CHAPITRE II

- Les bains supercaloriques (hyperthermiques)
- Les bains chauds du thermalisme classique
- La thalassothérapie

" Il y a en nous, une " force vitale ", directrice, constructive et défensive. C'est elle qui résiste aux maladies, et assure l'auto-guérison. Que sait-on d'elle ? Peu de chose Que fait-on pour l'éveiller ? Rien, bien au contraire on en fait taire les manifestations."

P.M.

1) - LES BAINS SUPERCALORIQUES (hyperthermiques)

Le médecin chimiste " coupe " la fièvre avec ses drogues (quelques 150 antipyrétiques connus). Le médecin naturiste - plus prudent - admet son utilité. " Elle brûle, dit-il, les déchets qui sont dans l'organisme, mais parfois ce feu intense peut prendre alors l'allure d'un incendie qu'il faut savoir éteindre ".
Que faut-il penser de ce genre de reflexion ?

a) - Tout d'abord la fièvre est bien une manifestation réactionnelle de l'organisme, c'est à dire un acte d' " auto-défense ".
La " couper " brutalement est toujours maladroit. C'est agir contre le nettoyage interne qui se fait, et contre l'élimination : facteurs d'auto-guérison. Mais la fièvre ne " brûle " rien dans l'organisme. Les comparaisons avec le feu, et ensuite l'incendie, sont de mauvaises images, qui induisent en erreur.

b) - L'élévation de la température du corps (38 º, 39 º, etc...) est le résultat de l'activation de la circulation dans les capillaires (frottement plus intense des globules rouges sur les parois). Partout, où un organe est malade, il y a congestion, c'est à dire fièvre locale ; et la grande défense, s'exprime, bien entendu, par l'état de fièvre, général. Les déplacements et les accélérations de la masse sanguine se remarquent, non seulement à la fièvre, mais encore aux battements plus rapides du coeur et à la rougeur de la peau, et autres signes cliniques.

c) - Cette accélération générale du sang est destinée à provoquer l'ouverture périphérique de la peau (sudation).
Cette élimination, axée sur les glandes cutanées (sébacées, sudoripares et couche basale) intervient automatiquement chaque fois que la Force Vitale (directrice et intelligente) est assez forte. Le but de cette manoeuvre est d'épurer les humeurs des surcharges (métabolites) qui les souillent au delà du seuil de tolérance. La " tempête " est d'origine neuro-hormonale.
Pendant l'incubation, plusieurs phénomènes se produisent. Tout d'abord, il faut noter une arrivée massive de globules blancs (en temps normal, la lymphe se déverse à raison de 1 litre par 24 h. dans le liquide sanguin ; en période de fièvre ce rythme peut atteindre de 2 à 5 litres ; d'où la soif des fièvreux

qui perdent leur eau de constitution, dont le grand réservoir est justement la lymphe).

Les globules blancs ont pour fonction d'attaquer et de dévorer les corps microbiens présents ; ceux qui meurent au combat, constituent des déchets à éliminer (pus).
Un autre phénomène, tout aussi important, se déroule parallèlement : c'est celui de la " repéptisation " de certaines grosses molécules résiduelles, qui ne passent pas à travers les filtres. C'est une sorte de " redigestion " au niveau du tube digestif, d'où le manque d'appétit des fièvreux, la langue sale, le mauvais goût dans la bouche, l'haleine fétide, et parfois les selles putrides.

Lorsque le combat microbien s'achève, que les déchets sont dégradés à fond, c'est alors la dernière manoeuvre de la poussée thermique qui amène le sang à la peau avec pour conclusion des sueurs abondantes (grasses au niveau des sébacées, et maigres au niveau des sudoripares) et une activation intense de la couche basale, grand lieu de purification, d'où la desquamation et les eruptions finales. Parfois, les autres émonctoires aident à cette élimination cutanée, et l'on voit apparaître des urines rouges (quelquefois avec du pus : cadavres de microbes et de lymphocytes), ou des expectorations grasses, virant au vert sale (nauséabondes), comme dans le cas des grippes habituelles, où les sinus de la face, et les muqueuses de la gorge et des bronches supportent une grande partie de l'élimination. Mais il peut y avoir des grippes intestinales, rénales, musculaires, etc....

d) - Lorsque, par malchance, le mécanisme de l'échappement émonctoriel (peau, poumons, reins, intestin) fonctionne très mal par suite de déficience héréditaire ou d'usure acquise, c'est le drame. La fièvre monte et peut atteindre 40 º et plus. Dans ce cas, il est sage de freiner la fièvre avec des compresses ou des bains d'eau froide (de 30 º à 20 º). Mais freiner ne veut pas dire étouffer. La fièvre et sa fonction sont toujours respectées. On donne seulement le temps à l'organisme d'ouvrir un ou deux émonctoires. C'est ainsi, qu'après un enveloppement réfrigérant, le fièvreux se sent mieux et qu'il se met à suer dès que " remonte " la fièvre.

Donc, pas de feu qui brûle, ni d'incendie à craindre, rien que des phénomènes biologiques de phogocytose, chimiques de digestion, et

mécaniques de circulation et de filtrage, qu'il faut savoir interpréter pour aider l'organisme, le cas échéant.

e) - Ces phénomènes peuvent être provoqués artificiellement par des procédés naturopathiques, dont le " bain supercalorique "
Les officiels, conscients - malgré tout - de la valeur thérapeutique de la fièvre, ont essayé de provoquer celle-ci par de diverses manières (méthodes de pyrétothérapies). Ils ont réalisé la poussée fièvreuse avec des injections de protéines (lait, peptones, vaccins, sérums, et même microbes). L'organisme, dans ce cas, s'efforce d'expulser les albumines étrangères, introduites en fraude dans le circuit sanguin. Cependant, des accidents sont possibles (réveil de vieilles lésions et risque de lésions nouvelles au niveau du coeur, des reins, des poumons, etc...).
La " malariathérapie " (injection de sang paludéen) est encore une méthode qui vise à réaliser la poussée thermique ; mais on compte plus de 10 % d'accidents pouvant entraîner la mort.
Nous préférons nos méthodes naturelles qui font suer par les exercices, les vapeurs, ou les bains.

Nous nous sommes étendus sur la " pyrétothérapie " (et la physiologie de la fièvre) parce que le bain supercalorique ne vise qu'à réaliser artificiellement un état de fièvre, avec ses heureux effets, dont le sujet reste constamment le maître.

Le bain chaud entier a pour but de mobiliser le maximum de sang et de lymphe, en un temps très court, et à volonté. Il sollicite à fond les systèmes de capillaires des organes (des os, des muscles, des muqueuses, des glandes et plus particulièrement des reins, du foie et des émonctoires pulmonaire et cutané).

Le Dr. Salmanoff a été le grand vulgarisateur de cette méthode qu'il avait baptisé : capillarothérapie.
Avant lui, il faudrait citer, pour être juste, Winternitz, Walinsky (le premier parmi les officiels, en 1925, qui a présenté une thèse d'agrégation sur la fièvre, la sudation et les bains chauds) et Zabel (utilisant les bains supercaloriques pour aider à la guérison du Cancer).

Salmanoff, que nous avons connu à Paris, avait fait sienne avons nous dit plus haut, notre formule : " l'homme est un animal tropical ", laquelle formule explique la misère physiologique des " neuro-arthritiques " sous les climats froids ; les vacances vers les pays chauds, les régimes incendiaires, etc....

Salmanoff, d'origine russe, mais petit fils d'un soldat de Napoléon, était petit et rétracté. Il craignait donc, énormément le froid, et en souffrait. Une grande amitié nous liait, et bien qu'il ne fut pas un naturopathe au sens exact du mot, beaucoup de ses idées rejoignaient les nôtres. Celà, à tel point, qu'un jour il nous écrivit : " vous êtes de tous les médecins français, le seul à m'avoir bien compris ".

L'eau chaude provoque, donc, de nombreux phénomènes internes et en particulier ouvre les grands émonctoires. De ce fait, ce procédé naturopathique est un puissant draîneur (supérieur à ceux de l'homéopathie).

2) - COMMENT PRENDRE UN BAIN SUPERCALORIQUE ?

Le sujet entre dans l'eau à 37 º (température normale du corps). Le bain chaud des 32 º , comme l'indique le thermomètre, n'en est pas un. Le sujet augmente, ensuite, doucement la température de 37 º à 39 º. Un thermomètre à bain est indispensable pour savoir la température de l'eau, à tout instant.
La durée du bain est de 10 à 20 minutes, suivant les cas. La limite de la durée de bain est fixée par l'apparition de gouttelettes de sueur sur le front et le visage. Par un entrainement progressif, on peut atteindre 45 º et même plus. On dit que les japonais supportent l'eau à 50 º. Personnellement, nous atteignons facilement 44 º (pendant une dizaine de minutes), ainsi que notre femme et notre fillette âgée de... 7 ans (elles rentrent à 41 º dans l'eau).

Plus la température de l'eau est élevée, plus le bain doit être court (exemple, pour un bain à 38 º, on peut rester dans l'eau 20 à 30 minutes ; pour un bain à 42 º , cinq à dix minutes suffisent).
Le bain chaud tend à provoquer une fièvre interne (mise en évidence par un thermomètre placé dans la bouche). Nous atteignons très vite (en 5 minutes) 38 º 5 interne avec un bain à 42 º.

Une règle de vitalité est née de cette observation : " pour un même temps, plus la fièvre interne est élevée avec un bain d'eau à faible température, plus grande est la vitalité ". (exp : un bain de 10 m. à 42 º, donne à un sujet X une fièvre à 38 º ; un autre bain de 10 m. à 40 º, réalise le même effet pyrétique à 38 º chez le sujet Y ; le sujet Y est en meilleur état de vitalité que le sujet X).

Lorsqu'on n'a pas besoin d'une température élevée (38 º à 39 º) pour obtenir une fièvre interne (37 º 7) et une sudation abondante, la Force Vitale dispose d'un haut potentiel énergétique (neuro-glandulaire).

Certains sujets ne suent pas ou très difficilement. Les femmes, en particulier, offrent une résistance à cette forme d'élimination. Beaucoup sclérosent, encore, leur peau avec des antisudorants, ou des désodorants ce qui est la même chose). Elles craignent les mauvaises odeurs venues des aisselles, du pubis, des pieds, etc...

En réalité, les sueurs nauséabondes viennent du sang et de ce qu'il charrie. La table, encore une fois est responsable. Le tabac, l'alcool et les viandes font des selles putrides, et des sueurs qui rappellent celles des cadavres (odeurs spéciales des cancéreux).

Certains sujets sentent tellement mauvais qu'ils indisposent leur entourage. Le Dr. P. Chevillet, qui était un grand malade, et que nous avions physiologiquement remis en état, nous disait qu'après ces " bains de sudation " personne ne pouvait entrer dans la salle d'eau tellement l'air était empesté.

Les femmes , qui veulent avoir une sueur fraîche, parfumée naturellement, ont intérêt à faire du régime et à s'exercer à suer au moins deux à trois fois par semaine.

La peau de celles qui ne suent pas, est morte ; de plus la couche de cellulite fait écran avec l'extérieur (bouteille " thermos "). Aussi, les femmes se réchauffent-elles difficilement. Elles ont toujours les cuisses et les fesses froides.

Cependant, elles se sauvent, chaque mois, par leurs règles (qui éliminent de nombreux déchets et résidus). Mais à la ménopause, ces malheureuses, n'ayant pas appris à éliminer par la peau (sueurs), se trouvent devant certaines difficultés d'élimination insurmontables ; d'où leurs bouffées de chaleur

(vains efforts pour suer), leurs migraines tenaces, l'apparition possible de fibrome, etc... Le caractère suit ces changements organiques. Un philosophe à ce sujet, aimait à dire que chacun de nous épouse au moins trois femmes dans sa vie, sans pour autant divorcer.
En effet, toutes les femmes, sans exception, voient leur caractère et leur état de santé se modifier lors des règles , pour retrouver leur équilibre normal après leur élimination menstruelle. A la ménopause, troisième et dernier changement, mais définitif cette fois.

Mais revenons au bain chaud. Certains sujets ne suent pas ou difficilement, avons nous dit. Dans ce cas, ils doivent progressivement augmenter la durée du bain, et parallèlement la température. Avec l'entraînement la peau finit par retrouver sa fonction.
La relaxation dans le bain (ne pas parler) facilite la sudation et permet d'obtenir le maximum interne avec le minimum externe (règle des 2 températures).
Au début, donc, ne pas insister s'il ne se produit aucune poussée thermique, et bien sûr aucune sudation (dans cette situation les fortes chaleurs externes sont dangereuses). Le phénomène se produira plus tard, après quelques bains. Les sujets atteints d'ichtiose (maladie dégénérative de la peau, qui semble couverte d'écailles), ne peuvent pas suer. Ils supportent très mal les bains chauds. Ils peuvent en mourir. On ne peut les rééduquer que par des bains tièdes prolongés (2 h. minimum), combinés aux douches rectales.
Après le bain, il est recommandé d'aller s'étendre et de rester enveloppé de couvertures sèches, pendant 30 minutes, environ. Après quoi, une réfrigération à l'eau tiède (25 º) ou froide (5 º à 10 º), suivant les tempéraments (rétractés ou dilatés) peut achever le traitement. Cette dernière manoeuvre contribue au changement de tempérament (revalorisation morphologique), et à la revitalisation.

Le Dr G. Rouhet, grand amateur d'eau froide, auquel nous avions parlé de nos expériences (avant la venue en France du Dr. Salmanoff) s'était penché sur le problème des bains supercaloriques. C'est à lui que nous devons l'idée du thermomètre dans la bouche (pour mesurer exactement le degré de la fièvre artificielle, créé par le bain). Ses conclusions furent

favorables à notre enseignement, en ce qui concerne spécialement les rétractés (neuro-arthritiques). En ce qui concerne les dilatés (sanguino-pléthoriques) il faisait des réserves, et préférait toujours sa méthode d'échauffement musculaire (jusqu'à la sudation) terminé par un bain d'eau froide (souvent glacée) mais très court (1 à 3 minutes). Il exigeait à la sortie du bain une réaction (seconde sudation).

En activant ainsi, la circulation par la chaleur de l'eau, nous facilitons, avons nous dit, la dérivation vers la peau (émonctoire important et polyvalent), le draînage humoral et l'élimination.
C'est oeuvrer dans le sens des processus curatifs voulus par l'organisme.
C'est soigner dans le sens de la Force Vitale, ou suivre la nature organique et ne pas nuire, suivant Hippocrate, le père de la Naturopathie.
C'est encore soigner par les semblables (imiter la fièvre spontanée qui fait suer), mieux que ne peut le faire un homéopathe avec ses dilutions ou ses micro-doses.
La plupart des maladies infectieuses du jeune âge (rougeole, scarlatine, etc...) voient leur temps d'évolution se raccourcir de moitié, sans pour autant atténuer l'intensité, ni modifier la succession des phénomènes pathologiques. La grippe notamment, maladie d'auto-défense des adultes, ne devient dangereuse qu'à la suite des antibiotiques. Bains chauds (mieux de sudation), et régime sec (si le nez coule ou si les poumons crachent) et tout rentre dans l'ordre en moins de 3 jours. (Ne pas manger, ne pas boire, et suer dans un bain d'air sec 3 fois par jour).

Le Dr. Boesnasch, un de nos vieux amis hollandais nous disait à plus de 95 ans, quelques années avant sa mort : " J'ai dirigé un hôpital à Prétoria (Afrique du Sud), pendant la guerre des Boers contre les Anglais. Cet hôpital avait un pavillon réservé aux malades et blessés atteints d'affections microbiennes, variées ; hépatite, bronchite, peste, typhoïde, choléra, variole, etc... Par la pratique des bains chauds et des enveloppements, nous réalisions des guérisons miraculeuses, avec bien sûr, des réformes alimentaires, correspondant à nos idées. Nous n'avions, à l'époque., aucun antibiotique (ils étaient inconnus). Je doute, d'ailleurs qu'avec ces moyens modernes on puisse faire mieux que nous, à l'époque ".

La chaleur, au delà de 40 º, agit à la manière des antibiotiques, elle est " microbiolytique ".
On prétend que le bain chaud (39 º) est dangereux pour le coeur, les varices et qu'il épuise les réserves nerveuses. Tout cela n'est pas exact. Le coeur est un muscle, qui se " tonifie ", " durcit ", se " renforce " par un entrainement quotidien.
Un coeur fort et lent (40 pulsations par minute) est un coeur sain, qui servira 100 ans et plus. Pour obtenir un tel coeur, l'entrainement à l'eau chaude (et froide) est valable, de même que l'entraînement par l'effort physique.
Les coeurs qui battent follement (80, 90 , 100 coups par minute) après 20 minutes d'un bain à 39 º sont des coeurs faibles, à fortifier par l'eau ou l'exercice.

Les varices s'améliorent par l'eau chaude (et froide). C'est même, avec le massage, et le mouvement, le moyen d'éviter toute opération par ablation ou par sclérose, méthodes qui, huit fois sur dix, ne donnent rien de bon, et qui 5 fois sur 10, présentent des contre-indications.
La méthode des trois " M " (Marcher, Masser, Mouiller) nous a toujours donné de bien meilleurs résultats.
Quant à la vitalité, elle s'accroît d'autant plus que les humeurs sont propres ; et le bain chaud les purifie. Il revitalise, donc, au lieu de dévitaliser. L'eau froide, après l'eau chaude, accélère cette " revitalisation ". La fatigue, ressentie au début, résulte des efforts de l'entraînement, qu'il faut conduire avec progression. Il en est de même en sport. C'est ce qui faisait dire à Ed. Desbonnet : " on se défatigue de la mauvaise fatigue, en se fatiguant par une bonne fatigue. "

En conclusion, rendons hommage à Salmanoff, qui a confirmé nos travaux au sujet de la valeur de l'eau chaude (en bain externe) au dessus de la température du corps.

Lorsque j'ai connu Salmanoff, il avait 83 ans et était droit comme un I. Il ressemblait un peu à Voltaire, mais son sourire n'était pas sarcastique. Il aimait l'humanité. Modestement vêtu et logé, ce savant (ex-médecin de Lénine et chef du thermalisme russe) courrait le monde depuis un demi-siècle, à la recherche d'une vérité médicale stable, estimant

qu'il n'y a de médecine que de l'universel et du général et que le sujet des études doit être l'homme dans sa totalité, et non dans ses parties.

Salmanoff avait appris le français à 75 ans (il parlait six langues). Il avait lu, en parcourant l'Europe plus de 20 000 ouvrages pour n'en conserver que deux : le roman de Krogh (sur le charlatanisme médical) et le livre du physiologiste français Policard (sur les capillaires).
Comme nous, il estimait qu'il n'y a pas de maladie locale (au niveau des organes). C'est l'homme total qui est malade, et en particulier ses 200 hectares de surface cellulaire mal irrigués (dont 140 sont arrosés par des sérums).
" La capillarité, nous disait-il, joue un rôle fondamental dans la guérison et la Santé. La vie est un échange continuel de liquides entre les cellules et à l'intérieur des cellules. Les troubles fonctionnels (non visiblement lésionnels) commencent à ce niveau. Toute méthode saine de réfection organique doit nécessairement être basée sur la capillarothérapie au moyen de bains chauds et d'enveloppements ".
Nous lui avions fait admettre la nécessité du jeûne humide ou de la diète liquide (mais il se méfiait du jeûne sec, qui l'épouvantait). Il voulait qu'on apporte à l'organisme malade de l'eau et de la chaleur. La notion des colles et des cristaux et des émonctoires spécialisés lui a toujours échappé.
Il admettait également, très difficilement, les bienfaits de l'eau froide.
Il est vrai, qu'à l'âge où nous l'avons connu, la lassitude le gagnait parfois et que les critiques venues de ses confrères le décourageaient un peu pour aller plus avant. Enfin, c'était un grand fumeur, au rythme d'une cigarette sur l'autre. Nous lui avions dit tout le mal que cela lui faisait ; il avait reconnu la justesse de notre remarque sur cette forme d' " alcoolisme sec " qu'est le tabagisme ; mais il n'avait plus la volonté de se passer de sa drogue (qui l'aidait à penser). On peut dire que le tabac a hâté la mort de Salmanoff, et lui a fait perdre 10 années de sa vie.

3) - LES BAINS CHAUDS DU THERMALISME CLASSIQUE

Les sources naturelles chaudes existent sur toute la surface du globe, et semblent liées à l'activité volcanique. Elles ont toujours été

reconnues comme étant bénéfiques pour les malades, à toutes les époques et chez tous les peuples.
Les savants, face à l'empirisme vulgaire, ont voulu justifier cet engouement par leur empirisme scientifique, Ils ont, donc, analysé ces eaux, et ont trouvé peu de sels, mais par contre beaucoup de gaz rares (hélium, orgon, radium, etc...) et une certaine radio-activité naturelle (non comparable à la radio-activité artificielle). Et ils ont déclaré que : " les gaz rares et la radio-activité naturelle étaient les raisons des effets thérapeutiques " (Gribouille disait que le nez avait été fait pour tenir les lunettes, et que le melon avait des tranches pour être mangé en famille). Un savant voulait démontré " sa " vérité sur l'audition des puces. Il faisait sauter une puce au commandement de sa voix ; puis il lui arrachait une patte, et la puce sautait encore. Quant il eut arraché toutes les pattes, la puce ne pouvant plus sauter, il déclara : " elle n'entend plus ma voix ; elle est donc devenue.... sourde ". Les faits doivent commander à la théorie et non l'inverse, disait Cl. BERNARD. En réalité, l'expérimentation est tellement dirigée qu'on déforme les faits pour justifier la théorie (la vaccination et la stérilisation).

En réalité, l'eau des thermes agit surtout par sa chaleur. Mais cela est trop simple à dire, et ne fait pas sérieux.

Pour la France, et pays voisins, voici la liste des sources d'eau thermale, de grande réputation :

1 - Chaudesaiques (Cantal) - en patois " eaux chaudes " - l'eau sort à 82 º (on y soigne, bien sûr, les rhumatismes, les ankyloses, les sciatiques, etc...)

2 - Plombières (Vosges) dont l'eau à 70 º, est réservée aux névralgies, aux colites, etc....

3 - Battaglia (Italie), eau à 69 º, admise pour les paralysies, les rhumatismes, les névralgies, etc...

4 - Baden-Baden (Bade) eau à 68 º, conseillée pour les maladies de la peau et des organes génitaux de la femme ;

5 - Evaux (Creuse) eau à 57 º valable pour les dermatoses, les douleurs, les rhumatismes ;

6 - Néris (Allier), eau à 52 º , recommandée pour les dermatoses, les névralgies et les rhumatismes.

7 - Baden (Suisse), eau à 51 º, bonne d'après les spécialistes, pour les varices et dermatoses.

8 - Ensuite, nous avons de nombreuses sources à 50 º (Sylvanos - Aveyron), Bains (Vosges), etc... toutes sont conseillées contre les douleurs, les maladies de peau, les troubles génitaux de la femme, etc..

En vérité, ces eaux sont bonnes pour toutes les maladies (elles sont polyvalentes), et ce ne sont pas leurs principes gazeux ou radioactifs qui font leurs vertus : c'est la chaleur.
La spécialisation des eaux est une habileté commerciale plus qu'une vérité scientifique. Enfin, passons ; nous n'avons pas à nous plaindre puisque les gens vont faire des " bains supercaloriques " sans le savoir, comme Monsieur Jourdain faisait de la prose. Le but est atteint. Mais ils pourraient faire tout aussi bien chez eux avec une simple baignoire et l'eau chaude de la ville.

Tous les produits qu'on ajoute à l'eau chaude ne sont pas inutiles, mais secondaires. L'essentiel est que l'eau soit au dessus de 38 º.
La chaleur réalise la capillarothérapie de Salmanoff.
Cependant, on peut ajouter des sels (marins), des extraits de plantes (algues etc...), des arômes, en solution dans l'eau. Ces principes agiront secondairement par révulsion (effets de chaleur plus intense sans élever la température, par exemple avec l'essence de térébenthine), et par tonification du coeur (camphre) rendant le bain plus facile et l'entraînement plus rapide, etc... Toutes ces recherches secondaires sont valables à condition de ne pas faire croire qu'elles sont majeures. Mieux vaut un bain chaud, sans rien, qu'un bain tiède avec des plantes et autres sels (en ce qui concerne le phénomène de la capillarothérapie).

4) - LES BAINS D'EAU DE MER, CHAUDE -

Ces bains connaissent, actuellement, une grande vogue, à tel point qu'ils constituent l'objet d'une étude, appelée : thalassothérapie (soins par l'eau de mer). Des centres de bains de cette sorte se sont installés, un peu partout sur nos côtes françaises. Une habile publicité sur les vertus de l'eau de mer, draîne de nombreux malades, qui s'en trouvent satisfaits. Cependant, encore une fois, ce ne sont pas les minéraux ou l'iode qui agissent, c'est l'eau chaude. Faites l'expérience avec de l'eau de mer froide, et chacun sera édifié.

Donc, chez soi, avec une baignoire, de l'eau chaude à volonté, et quelques flacons de sels marins (reproduisant fidèlement l'eau de mer) chacun peut faire de la thalassothérapie à peu de frais, sans coûter un sou à la sécurité sociale (qui n'en a plus beaucoup).

La thalassothérapie n'est qu'une forme du thermalisme classique, lequel n'est qu'un aspect, et non le plus sérieux, de la balnéation chaude.

En conclusion, bien retenir que c'est l'eau chaude (au dessus de la température du corps) qui est le principe essentiel. Si on admet cela, on peut accepter des tolérances pour les principes actifs secondaires.

On peut ajouter à l'eau de l'essence de térébenthine, des algues, des sels marins, des essences de camphre, de marjolaine, de citron, etc... Les infusions de thym sont plus maniables que les essences du même nom. Les bains de tilleul, de verveine, d'oranger sont bien connus. Il n'y a qu'abondance dans ce choix. Mais n'oublions jamais l'eau chaude de 38 º à 42 º

Autre règle à retenir : celle de l'épaisseur du liquide (plus un liquide est épais, par introduction de substances étrangères dans son sein, plus longtemps il conserve sa chaleur.)

" Pour percer les secrets de la vie (qui sont ceux de la Santé, de la maladie et de la guérison) il suffit de comprendre la Sagesse du corps ".

P.M.

CHAPITRE III

Les grands bains froids, et les bains froids locaux

(affusions, bains vertébraux, bains de siège, enveloppements divers, etc...)

" De renoncements en renoncements, de refoulements en refoulements, nous épuisons nos réserves neuro-glandulaires et nous sombrons dans la maladie dégénérative, qui marque la fin de toute espèce.

P.M.

1) - LES GRANDS BAINS FROIDS

Il nous faut en étudier plusieurs formes bien distinctes.

a) - Les grands bains froids du Dr. E. Brand -

Ils sont, avant tout, destinés aux malades atteints d'affections fièvreuses (en particulier la fièvre typhoïde).
Imaginés par Brand (de Stettin), ces bains froids à effets " hypothermiques " agissent à l'inverse des précédents, dits " hyperthermiques ".
La technique générale de ces bains froids est la suivante. Le sujet fièvreux (38 º , 39 º ou au dessus) est mis, doucement, dans un bain à 21 º, pendant 15 minutes environ. Tout au long du bain, Brand conseille de frotter le malade avec la paume des mains (frictions manuelles exécutées par le soigneur). Une éponge froide est passée sur le front toutes les 2 ou 3 minutes. Les frictions favorisent la réaction (et évitent un " choc " trop violent pouvant entraîner un " collapsus "). Le " choc thermique " est, cependant, indispensable, comme nous le verrons plus loin.
La peau, qui est pâle au début, doit devenir rouge sous l'action des frictions
Le patient, qui halète et frissonne, doit peu à peu se calmer. Cependant, s'il réagit mal, s'il continue par exemple à claquer des dents (malgré les frictions), il faut interrompre le bain, pour le reprendre quelques heures plus tard à 25 º (ou plus). Cette règle de l'individualisation du bain est fondamentale.

Lorsque tout s'est bien passé, le malade calmé, sans fièvre, est remis au lit, enveloppé de linge sec, en évitant tout contact d'un membre mouillé sur un autre ou sur le tronc (il faut l'envelopper à la manière d'une momie, et sans l'essuyer). Quelques bouillottes chaudes aux pieds, et tisanes sucrées chaudes facilitent, parfois l'opération finale de réaction.

Le malade, ainsi traité, est soulagé pendant plusieurs heures. On peut, alors répéter l'application suivant les cas (2 à 3 bains par 24 H. dans les situations les plus alarmantes).
Cette méthode, jadis en honneur, a perdu de son intérêt avec l'apparition des " antipyrétiques " et des " antibiotiques " ; mais à notre sens, elle devrait être enseignée de nos jours aux jeunes médecins car elle n'étouffe pas la fièvre.

Elle ne fait que la dominer et la rendre plus supportable, sans gêner son mode d'action (auto-défense organique). En revitalisant le patient, le " bain froid " accélère au contraire les processus de l'élimination.

Cependant, il nous faut apporter à la méthode de Brand, une légère modification, en fonction des tempéraments. Les " neuro-arthritiques " (rétractés) supportent moins bien l'eau froide que les " sanguino-pléthoriques " (dilatés) ; nous conseillons pour les premiers en état de fièvre de régler la température du bain entre 20 et 25 º (alors que pour les seconds, une température oscillant entre 17 et 21 º est relativement acceptée).

b) - Les grands bains froids progressifs -

La méthode de Brand ayant été critiquée pour la violence de son " choc " thermique, le Dr. Ziemssen proposa d'en atténuer la brutalité en abaissant progressivement la température.

Il plongeait le patient dans un bain à 32 º, puis il conseillait de refroidir doucement l'eau jusqu'à 25 º (ou à des degrés inférieurs, suivant les besoins).

On frictionne, toujours, avec les mains nues. La durée du bain est plus longue que pour le bain précédent (il faut compter 30 minutes). Les précautions au sortir de l'eau, sont les mêmes.

La critique à l'adresse du bain progressif est que le " choc ", très réduit en intensité, ne stimule pas les forces nerveuses. Il ne " vivifie " pas comme le bain de Brand.

D'autre part, étant plus prolongé, il est plus pénible à supporter.

Cependant, l'effet antithermique, obtenu, est sensiblement le même que dans le cas du bain froid, brutal.

N.B. - Règles générales à observer pour ces bains froids médicaux -

a - Ne jamais les utiliser pour des " malades non fébriles " ;

b - Ne jamais oublier de frictionner énergiquement le patient ;

c - Tenir compte du tempérament pour le degré du bain ;

d - Respecter le " choc " thermique sans jamais l'atténuer tout en diminuant son intensité suivant les sujets ;

e - Le pouls petit et filiforme doit avoir gagné en force et tension ;

f - Dans le delirium tremens (avec fièvre à 40 º), le Dr. Letulle conseille 3 bains froids par jour à 18 º (pendant 15 minutes).

c) - Les grands bains froids pour les " bien- portants "

Ces bains, comme leur nom l'indique, ne sont pas destinés aux malades, mais à tous les gens en bonne santé, qui veulent développer leur résistance et leur vitalité. Malgré tout, ils fortifient les " faibles " endurcissent les " fragiles ", calment les " nerveux " font grossir les " maigres " et maigrir les " gros ", en un mot, ils aident au changement de tempérament (dilatant les " rétractés " , et rétractant les " dilatés ") .

Le Dr. G. Rouhet (de Montségur) a été le grand vulgarisateur de ces bains que nous avons baptisé " athlétiques ", non seulement parce qu'il faut être déjà un peu athlétisé pour les pratiquer, mais parce qu'ils améliorent toujours les tempéraments vers le type musculaire, central. Les applications se font comme suit. Le sujet, tout d'abord, s'échauffe par une bonne séance de gymnastique, de culture physique, de musculation, de lutte, de course ou de vélo. Lorsque son corps est en sueur (première condition indispensable), le sujet se plonge, brusquement et tout entier, dans un bain d'eau froide, à la température extérieure. La durée de ce bain est très courte (quelques minutes). Après le bain, une " réaction " doit être obtenue (deuxième condition indispensable). Cette " réaction " doit amener de nouvelles sueurs, au niveau de la peau. Pour la faciliter on conseille de se frictionner énergiquement, ou de s'échauffer à nouveau par quelques exercices. A la rigueur, on tolère bouillottes et boissons chaudes, mais de préférence la " réaction " doit être obtenue, automatiquement, par le seul effet de l'entrainement.

Le Dr. G. Rouhet imposait cette méthode à ses élèves, même en plein hiver. Lui-même la pratiqua toute sa vie ; et nous avons une photographie dans nos archives, où l'on voit ce médecin, ayant cassé de la glace de la rivière, prendre son bain froid, en tenant au dessus de sa tête une pancarte portant la mention " coupe de Noël - Salus ex aqua ". Le Dr. Rouhet était, alors, âgé de 92 ans, et cela se passait effectivement en fin d'année. Il est mort à 99 ans, et ne cessa ses bains qu'à 95 ans.

Il est évident qu'un tel entraînement d'échauffement (vaso-dilatation) suivi d'une réfrigération (vaso-constriction) est une excellente gymnastique cardio-vasculaire et glandulaire (capsules surrénales). Malgré tout, la méthode " athlétisée " du Dr. G. Rouhet convient surtout aux " dilatés " (sanguino-pléthoriques). Le " Docteur " était lui-même un sanguin. Il admettait, d'ailleurs, des atténuations à son système en faveur des " rétractés " ; et le grand bain, pour eux, devenait, alors, une ablution à la main ou à la serviette humide (eau " chambrée ").
Cette méthode est à rapprocher des applications nordiques, où après le sauna, les sujets, le corps tout en sueur, s'aspergent d'eau froide et se roulent dans la neige.

2) - LES BAINS FROIDS LOCAUX

Les modes d'application ne manquent pas.

a) - L'ablution -

Ce procédé consiste à jeter de l'eau froide sur le corps, à l'aide de la main, ou d'un petit récipient. On peut utiliser encore une éponge ou une serviette. Le sujet peut se tenir debout, ou assis dans une baignoire, ou couché sur un lit (protégé par une alèze).

b) - Le demi-bain froid -

Après avoir enveloppé la tête du sujet avec une serviette imbibée d'eau froide, celui-ci entre doucement dans l'eau du bain à 20 º (le niveau de l'eau ne doit pas être au dessus du nombril). Le soigneur, alors, frictionne le dos et le thorax du patient avec un gant de toilette, imbibé d'eau froide.

c) - L'affusion -

Ce procédé consiste à faire tomber (en pluie) un filet d'eau froide sur telle ou telle région du corps (les cuisses, les bras ou les épaules, la tête, le dos, la poitrine, etc...) sans jamais arroser le sujet en entier, ni appliquer l'eau au jet. Le sujet se tient debout ou assis dans une baignoire vide. On utilise, de préférence, un seau muni d'un bec de versement. L'effet dépend de la hauteur de la chute d'eau, et du degré de température de l'eau.
L'affusion semble plus énergique que l'ablution ou que le demi-bain.

Blagowetschensky a fait des expériences sur des sujets sains. Pour une même alimentation, quantitative et qualitative, les sujets recevant 3 seaux (entre 11 º et 23 º) matin et soir, avaient tous une meilleure assimilation que les sujets témoins.
Les affusions sont indiquées lorsque le malade est sans connaissance ou délire ou encore lorsqu'il présente des signes d'effondrement nerveux et d'adynamie générale, avec une cyanose étendue, des bronches obturées par du mucus, etc...

Que la crainte du froid n'empêche personne d'avoir recours aux affusions froides de 20 º à 15 º. Dans les cas désespérés, elles constituent l'équivalent du camphre, de la digitale ou de l'alcool. Roher cite de nombreux succès obtenus par ce procédé dans des cas de méningite et autres affections cérébrales.

Le curé S. Kneipp, guérisseur bavarois, camérier privé du Pape, et commandeur du Saint Sépulcre, fut le grand praticien des affusions froides. Curé de Woerishofen, il installa son premier établissement de bains dans cette bourgade bavaroise vers 1886.
Devant le succès de son procédé, il fonda d'autres établissements du même genre, à Jordan-Bad (1889), à Ulm, à Wurzbourg , à Scharding, à Rosenheim etc...
Il publia, pour faire connaitre sa méthode, de nombreux ouvrages :
" ma cure d'eau " (1886) ; " Conférences sur les Bains " ; " Manière de pratiquer les applications d'eau " ; " Mon Testament " ; et " Codicille à mon testament ".

Les affusions de Kneipp sont des douches locales données avec un arrosoir, et suivant un mouvement pendulaire, au dessus de la région à traiter. On distinguait les affusions des genoux, des bras et des épaules, les affusions des cuisses, et les affusions du thorax et du dos.
Kneipp condamnait la douche au jet, comme étant trop brutale. Le grand mérite de ce praticien est d'avoir montré la valeur des applications locales d'eau froide sur un corps échauffé.
Il savait faire marcher ses patients, leur donner des bains de vapeurs chaudes les frictionner pour amener de la chaleur à la peau, après quoi avait lieu l'affusion froide.

La méthode complète de Kneipp comportait des compresses froides (si besoin) des bains de pieds chauds, des bains de siège froids et chauds, des bains de vapeur, parfois des grands bains froids et chauds, et bien sur, ses " fameuses affusions froides " qui ont fait sa célébrité. L'eau chaude, localement ou généralement, était utilisée pour réchauffer les " frileux " (les rétractés), lesquels supportaient mieux le " choc thermique " à l'eau froide, qui suivait obligatoirement.

Les procédés de la marche nu-pieds sur des dalles arrosées d'eau froide, dans la rosée ou la neige, après de longues promenades échauffantes étaient employés couramment dans ses établissements. Le régime était frugal, mais loin d'être parfait. La culture physique était ignorée. Dans l'ensemble, la méthode tend à provoquer une agitation sanguine, dont nous savons toute la valeur. Kneipp, malgré l'imperfection de son système, reste pour nous une grande figure parmi les pionniers de la naturopathie. Nous envisageons de publier un livret, le concernant, dans la collection réservée à " la Galerie des grands Naturopathes ". A notre sens, Salmanoff et Kneipp, restent les grandes figures de la balnéation externe.

d) - Le bain local vertébral -

Ce bain est du à l'imagination d'un médecin indou, à tendance naturopathique, le Dr. Sharma. Le malade est couché sur une gouttière où coule un courant d'eau très froid, et de telle sorte que sa colonne vertébrale seule soit touchée par l'eau et refroidie. L'ensemble du corps doit rester chaud. Ce bain est , surtout, donné dans les cas d'insomnie. En moins de 15 minutes, tous les insomniaques cèdent au plus lourd des sommeils.

A défaut de gouttière spéciale, on peut appliquer des " boudins " (serviettes roulées) imbibées d'eau très froide, sur toute la longueur de la colonne vertébrale (de la nuque au sacrum). Le sujet, bien sur, se trouve alors couché sur le ventre. Nous avons utilisé ce moyen en diverses occasions, lors de crises nerveuses (chez les femmes), d'agitation (chez l'enfant), d'ivresse et d'insomnie. Les résultats furent toujours excellents et rapides.

e) - Le bain de siège froid de Louis Khune -

L. Khune (de Leipzig) fut le premier à démontrer l'origine commune de toutes les maladies (notion d'unité morbide , fondamentale en hygiène vitale ou

naturopathie orthodoxe).

Selon Khune, l'abdomen et le bas ventre en particulier, est le siège de toutes les " substances étrangères " (fond lymphatique). Quand il y a trop de chaleur au ventre, ces " substances " tendent à monter vers la peau, et les émonctoires (poumons, gorge, sinus de la face). " L'homme est un volcan " disait-il.

A notre avis, les choses sont plus complexes que ne laisse entendre la théorie de Khune, mais le principe général d'explication contient une grande part de vérité. Voici les modalités d'application de sa méthode.

Tout d'abord, quelques bains de vapeur (ou de soleil) étaient donnés pour " ouvrir " les pores de la peau. Après ces bains, des affusions d'eau froide sur le tronc étaient toujours appliquées. Considérant l'abdomen comme le siège des accumulations et des fermentations des substances étrangères, Khune complétait ses pratiques par des bains de siège froids. Ces bains avaient pour but de combattre les fermentations nouvelles, de chasser les substances en place, de réduire les fermentations, et de stimuler le système nerveux.

Le bain de siège froid, tel que Khune le conseille, est un bain d'organes génitaux (ablution de ces derniers hors de l'eau). Il se donne assis sur un tabouret qui effleure la surface du liquide ; et il consiste en lavages répétés des organes avec un linge mouillé. Avec un bidet ordinaire, on réalise très bien ce genre de bain (dit " bain du périnée "). L'eau doit être aussi froide que possible. On peut, également, frictionner sans violence le bas ventre et le bas des reins, avec le même linge.

Le bain de siège classique, le sujet étant assis dans un grand récépient (ou au fond d'une baignoire) de telle sorte que l'eau atteigne le nombril, est une variante du bain de Khune. Cependant, ce procédé est plus pénible à supporter pour les sujets délicats.

La durée du " bain du périnée " ou " de siège " est très courte, 5 à 10 mn. au maximum.

Ce bain a une vertu essentielle, c'est un prodigieux facteur de négativation, comme la " marche nu-pieds " dans un courant d'eau (torrent de montagne) ou le bain vertébral de Sharma.

3) - AUTRES BAINS FROIDS - (Carton, Gandhi, Priessnitz).

a) - La méthode du Dr. Carton, tant pour l'alimentation et l'exercitation que la balnéation, est individualisée à l'extrême. C'est la première règle, et la marque du " Cartonisme ".

La seconde est qu'il convient toujours de mettre en oeuvre certains moyens qui préparent l'action et facilitent la réaction. Il faut obtenir un échauffement préalable par l'exercice, les massages, les frictions, voire l'eau chaude, l'air chaud, les bains de soleil, les maillots secs ou humides, mais toujours chauds.

Ensuite, on procède à l'opération hydratique froide essentielle, qui se donnera sous les formes variées de lotions, d'ablutions, d'affusions, d'enveloppements ou de maillots, ou encore de bains plus généraux.

Après ces applications (relativement courtes), doit se produire la réaction. On peut la solliciter, dans les cas de grande faiblesse, par des frictions ou une marche rapide).

Carton, fidèle disciple de Priessnitz, conseillait de respecter ces 3 temps : échauffement préalable du sujet, refroidissement ou action hydratique froide, réchauffement ou réaction spontanée ou provoquée.

Carton, a bien mis en évidence l'échauffement préalable, par l'eau chaude (qui est plus économique que l'exercice pour un corps débile). Il a mis l'accent sur la flagellation froide sur le thorax avec une serviette humide pour rétablir les fonctions cardio-respiratoire (méthode plus efficace que la respiration artificielle dans les cas d' inhibitions graves, toxiques ou asphyxiques, ou menace de mort par piqûre ou morsure venimeuses).

Carton exigeait le " non essuyage ". Il voulait que la peau sèche d'elle même dans l'air afin d'exciter la réaction. Progression et modération étaient encore ses conseils les plus répétés. Il combattait la méthode brutale de Brand, et pensait qu'on devait réaliser un " choc thermique " moins violent, et surtout l'adápter à chaque cas.

b) - La méthode du mahatma Gandhi -

La médecine de Gandhi, l'apôtre de la " non violence ", repose sur quatre éléments naturels : l'air, l'aliment, l'exercice et l'eau.

Ce n'est pas une médecine de " l'âge de la pierre " comme certains seraient tentés de le croire, mais une hygiène de comportement en fonction de la physiologie humaine qui est immuable dans ses impératifs.
Gandhi était partisan des bains de vapeurs chaudes ou d'eau chaude, mais il appréciait grandement les applications d'eau froide. Il conseillait les lavements, (intoxication intestinale, perte d'appétit, jaunisse), les bains de siège (hémorroïdes, asthme humide, bronchite, etc...), les serviettes mouillées (fièvres, maladies de peau, gale, teigne, pustules, etc...), les grands enveloppemnts ou maillots de corps, et le " pagne humide " (petite vérole).

c) - Les bains de Priessnitz -

Ne pas parler de ce grand vulgarisateur que fut Priessnitz, " Maître de l'eau ", eut être incomplet dans un tel cours.
Ce " guérisseur allemand " fut, incontestablement, le grand précurseur des bains froids, en Europe (bien avant le curé Kneipp). Priessnitz a tout vu, tout expliqué en matière d'application hydratique. Il a signalé les 3 temps (échauffement, action et réaction) ; il a parlé des applications douces au linge humide, des demi-bains, des ablutions locales, des frictions humides, et des grands bains contre la fièvre. Cet homme, qui fut un véritable génie en matière de balnéation, et fut le " médecin des plus grands de l'époque " éveilla souvent la colère de ses " confrères officiels " par ses succès en clientèle.
Il dut subir, à plusieurs reprises, leurs attaques devant les tribunaux, mais la justice allemande était clémente, et le " médecin-guérisseur " ne fut jamais condamné. La loi germanique actuelle est plus libérale d'ailleurs que la nôtre ; elle admet l'existence d'une corporation de " praticiens de santé " à côté de celle des médecins.

d) - Les enveloppements divers -

Ce sont des applications plus ou moins étendues de linges humides et froids, maintenus sur le corps. Le grand enveloppement humide (maillot général) intéresse tout le corps (sauf la tête). Cette application

est calmante, désintoxicante (par la sueur), antithermique (en cas de fièvre) et revigorante (stimulation des glandes endocrines). Les enveloppements humides partiels (tête, cou, poitrine, tronc, ventre, mollets, périnée) sont faits pour dériver (combattre la congestion des parties intéressées) ou pour stimuler les échanges organiques à un niveau donné. Les enveloppements froids de la tête (turban) sont utilisés contre les céphalgies tenaces, les méningites, la surexcitation des buveurs, etc... (chauds, ils conviennent dans l'anémie cérébrale). Les enveloppements froids du cou (cravates) sont conseillés contre la diphtérie, certaines pharyngites et laryngites aiguës (chauds, ils aident dans les derniers stades de la diphtérie par leur action révulsive).

Les enveloppements froids du thorax (bandages croisés ou serviettes en triangle) sont fort utile dans les débuts des affections pulmonaires aiguës (par exemple : broncho-pneumonie des enfants). Donnés chauds, ils sont souverains contre les catarrhes des voies respiratoires (du vieillard), la pleurésie, la péritonite, etc...

Les enveloppements froids du tronc sont comparables aux enveloppements du corps entier (ils sont destinés à combattre les états fébriles du typhus, choléra, dysenterie, variole, rougeole, scarlatine et fièvre purpurale) ; chauds, ils favorisent l'élimination par la peau.

Les enveloppements froids du ventre (ceinture dite de Neptune) sont surtout utilisés contre les stases sanguines et l'insomnie.

Les enveloppements froids des mollets (bottes) gardés toute la nuit, sont de puissants dérivatifs du cerveau, et combattent les crampes (déficiences circulatoires des membres inférieurs).

Les enveloppements froids du périnée (pagne) sont précieux contre les hémorroïdes, la constipation, l'impuissance et la frigidité.

N.B. - Technique des enveloppements froids -

La compresse humide et froide doit être appliquée sur le corps nu, et bien tenir au corps.

Elle sera, encore, isolée de l'air libre, par une deuxième compresse sèche (recouverte à son tour d'une couverture de laine). Quelle que soit l'étendue de l'application, ce triple enveloppement est indispensable. Après cinq à

dix minutes, le sujet doit ressentir une agréable sensation de chaleur, sinon on place des bouillottes chaudes à ses pieds et sur ses flancs. Contre les fièvres, il faut changer les compresses dès que l'échauffement se produit. Par contre, si l'on veut provoquer l'élimination, il faut laisser la transpiration se manifester.
Après l'application, le sujet est frictionné, et mis au lit pour se reposer.
Les grands enveloppements froids (momies) sont des applications hydratiques un peu trop oubliées de la médecine moderne. C'est bien dommage !
Voici une description d'un de ces enveloppements.
Etendre sur un lit une alèze, puis sur celle-ci une couverture de laine puis un drap sec. Etendre ensuite un drap mouillé et froid par dessus. Le sujet, nu, se couche sur le dos en contact de ce drap. Aussitôt, on l'enveloppe étroitement, y compris les pieds. La tête, seule, est dégagée. On replie le drap sec, puis la couverture. Le tout doit être bien fermé. 15 minutes plus tard, le sujet sent une douce chaleur le gagner (l'application antithermique est alors terminée). S'il s'agit d'une séance d'élimination, on laisse le sujet suer pendant 30 à 40 minutes.
Lorsqu'on ne dispose pas de baignoire, ou de bain de sudation à domicile, cette méthode du grand enveloppement froid est recommandée. Elle n'est pas difficile à appliquer, et les résultats sont toujours excellents.
On peut, également, faire des grands enveloppements chauds, mais ils ne valent pas les bains supercaloriques.
N'oublions pas que toutes les applications froides luttent contre les congestions et états fébriles, et qu'ils provoquent une stimulation " neuro-glandulaire " (revigoration) dont les effets sont indiscutables et souvent fort utiles. Bien entendu, lorsqu'ils produisent la sudation (réaction), ils sont désintoxicants par la peau ; dans ces cas, ils poussent moins à la diurèse et à la ventilation pulmonaire.

Nous pensons sincèrement que les neuro-arthritiques qui aiment l'eau chaude (qui leur fait d'ailleurs beaucoup de bien en les dilatant) ont intérêt de temps en temps à s'habituer à l'eau froide (ablutions légères, le corps étant très chaud). Cela est conseillé pour assurer la gymnastique de leurs glandes endocrines (capsules surrénales). Cette corticothérapie

naturelle est un facteur de longévité et de rusticité.
L'Empereur François Joseph, mort à 86 ans, après une vie méthodiquement menée, prenait son " tub froid " été comme hiver. Il ne fut jamais malade. Dès le levé, il s'agenouillait un instant sur le prie-Dieu placé au pied de son lit ; puis son valet de chambre apportait le " tub " d'eau froide. C'était une vaste cuvette. L'empereur, alors, enlevait sa robe de chambre et le corps nu se faisait énergiquement frictionner par son valet. Il se plaçait , ensuite, debout au centre de la cuvette ; et le domestique lui versait lentement sur le dos et tout le corps, le contenu de 3 seaux d'eau. Il était à nouveau frictionné énergiquement à mains nues ; puis il s'enveloppait d'une épaisse couverture de laine pour achever de se réchauffer. L'opération, au total, durait à peine 10 minutes.
François-Joseph se refusa, toujours, même à un âge avancé, de modifier cette pratique . Il resta, jusqu'à ses derniers jours, fidèle à son " tub " glacé, malgré l'avis contraire de ses médecins.
Après son " tub " l'empereur prenait, généralement, un verre de lait chaud placé sur la table de chevet. Parfois, il mangeait une ou deux tranches de pain, mais le plus souvent il ne prenait rien. Après ce repas frugal, il s'habillait revêtant sa tenue militaire légendaire qu'il n'abandonna jamais, tout au long de son règne.

N.B. - REGLES GENERALES HYDROTHERAPIQUES POUR TOUS LES " BIEN-PORTANTS "

1 - Chaque matin, au saut du lit, lorsque le corps est encore chaud, douche et friction à l'eau froide (pour les dilatés), et serviette humide froide sur tout le corps (pour les rétractés), les pieds dans l'eau chaude de la baignoire ;

2 - Après l'exercice (qui doit être quotidien pour tous), lorsque le corps est en sueur, douche froide pour les dilatés, et douche tiède pour les rétractés ;

3 - En fin de journée, après une longue station debout ou des marches, affusions froides des jambes dans la baignoire, et cela pour tous (dilatés ou rétractés) ;

4 - Pour chasser la fatigue d'un travail intellectuel, et lutter contre l'insomnie, bain de siège froid pour les dilatés, et bains de pieds chauds pour les rétractés ;

5 - En hiver, en cas de refroidissements, ou après une forte émotion, grand bain chaud supercalorique de 10 à 15 minutes, suivi d'une ablution froide pour les " dilatés " et d'une ablution plus tiède pour les " rétractés ".

6 - Une fois ou deux par semaine (en hiver) , suer à l'étuve sèche, et achever la réaction à l'eau froide pour les " dilatés ", et à l'eau tiède pour les " rétractés ".

7 - Aller, l'été, tête nue et pieds nus. Cela est possible pendant les fins de semaine et lors des vacances. Ne pas craindre les pluies d'orage, et les contacts avec l'herbe mouillée, et la boue.

8 - Aimer se baigner, à la bonne saison, dans des eaux vives de rivières, et sur les plages ensoleillées, exposées aux hautes vagues. Ne pas s'essuyer, mais se frictionner et se remuer pour se sécher.

En conclusion : retenir que l'eau froide revitalise, alors que l'eau chaude désintoxique.
L'application de l'eau froide pour dominer la fièvre n'est qu'un procédé d'urgence particulier qui ne doit pas faire perdre de vue l'essentiel de l'action hydriatique froide (revigorer, en stimulant les " glandes endocrines " siège de la " Force Vitale " chère aux naturopathes que nous sommes.

" Il y a dans l'immense nature assez d'éléments et de moyens pour rendre à l'homme, épuisé par ses erreurs et ses excès, toute sa vitalité perdue. A nous de découvrir ces éléments et ces moyens, et de savoir les utiliser. "

CHAPITRE IV

Les grands bains tièdes prolongés, et autres bains

(bains bouillonnants, bains de mer, de pluie, de lac, de lait, de sang ; bains d'eau vinaigrée, bains alcalins, bains térébenthinés, bains ferrugineux, bains suriodés, bains médicamenteux variés, etc...)

" Le système nerveux est tout l'animal, les autres systèmes ne sont là que pour le servir, disait Cuvier. Pour nous la " Force Vitale " est représentée par ce système nerveux et les glandes endocrines qui lui sont étroitement associées. Revitaliser, c'est agir sur ce complexe " neuro-endocrinien " pour augmenter au maximum son potentiel énergétique ".

P.M.

1) - LES GRANDS BAINS TIEDES CONTINUS

a) - Ces bains, vulgarisés par le Dr. Simon Baruch (" Columbia University ", de New-York), sont destinés aux grands paralytiques (paralysie générale, hémiplégie, sclérose en plaques, poliomyélite, etc...)
Cependant, ils conviennent fort bien aux grands brûlés, aux agités et énervés de toutes sortes, aux sujets atteints d'affections cutanées tenaces et étendues (eczéma, psoriasis, acné), aux grands insomniaques, aux intoxiqués par le tabac, l'alcool, ou les drogues (médicaments et autres), et aux malades refusant toute alimentation (anorexie mentale).

On note de rapides améliorations et des guérisons spectaculaires dans la plupart de ces cas, notamment dans les poliomyélites inflammatoires (à leur début), les brûlures étendues, les maladies de peau, la maigreur avec perte d'appétit, et l'insomnie. Mais les succès les plus constants, d'après notre expérience, sont obtenus sur les grands agités et les sujets très nerveux (maniaques, obsédés, excités) ainsi que sur les déprimés (neurasthéniques, sujets renfermés prédisposés au suicide, etc...)

b) - Ce " bain tiède continu " (comme son nom l'indique) est un bain de baignoire, qui se donne à 37 º 5 (température du corps), et d'une manière prolongée, pouvant aller de quelques heures à quelques mois. Le patient est couché dans un hamac, immergé ; et il doit rester dans l'eau, sans sortir, aussi longtemps que possible. Au début, il quitte la baignoire dès qu'il se sent las, et regagne son lit ou sa chaise-longue ; puis, peu à peu, il s'habitue et accepte de rester plusieurs heures de suite dans l'eau, et même des journées entières (ne sortant que pour la nuit). Plus tard, il passe 24 h. sur 24, dans la baignoire, mangeant, dormant dans l'eau. Il peut même y faire ses besoins et uriner, un léger courant entraînant les déchets. L'eau, bien entendu, doit être maintenue à une température constante de 37 º 5 (celle du corps). Il faut éviter tout écart de température (baisse ou hausse) qui perturberait le sujet, et nuirait aux bons effets de la cure. Des vessies de caoutchouc, fixées au cou, tiennent la tête hors de l'eau, et empêchent le malade de se noyer, lors de son sommeil.

Il convient, d'autre part, de " graisser " la peau des talons, des coudes, des doigts, et parfois du sacrum, qui se " dessèchent " sous l'action de l'eau (mains ridées des laveuses).

La durée du " bain tiède continu " peut aller de quelques semaines à plusieurs mois. Nous avons connu, aux U.S.A., un sujet, atteint d'un début de sclérose en plaques, qui - après quelques semaines de préparation progressive - était resté dans sa baignoire 9 mois, ne sortant que 5 à 10 minutes matin et soir pour ses séances de massage et de gymnastique. Le résultat fut total.

La grande difficulté est de faire accepter ce genre de cure au patient. Quel que soit son état, en effet, il se refuse, en général, à ce genre d'épreuve qu'il trouve trop pénible. Mais s'il consent à une préparation progressive, il finit par en accepter toute la rigueur. Et si peu que des résultats se fassent sentir dans les débuts de la cure, il devient vite un adepte de cette balnéation ; et la partie est gagnée.
Une autre difficulté réside dans la présence obligatoire d'une infirmière auprès du malade nuit et jour (soit pour lui tenir compagnie, lui donner à manger, contrôler la température de l'eau, lui faire la lecture, soit le surveiller pendant son sommeil, etc...). Distraire le patient pendant la phase diurne du bain reste, incontestablement, des impératifs de la cure.

c) - Un architecte, de notre connaissance, faisait un peu d'obsession. Agé de 65 ans, " neuro-arthritique ", assez rétracté (cérébral) il s'était mis dans la tête que sa femme le trompait. Soigné en clinique, il eut droit aux barbituriques et à une série d'électro-chocs. Rentré chez lui, très diminué, mais toujours inquiet, il résolut de faire le " bain Baruch " dont nous lui avions parlé. Il installa sa salle de bain en conséquence ; il y fit transporter ses livres, imagina une " table flottante " pour écrire, et demanda à son électricien de lui mettre la télévision, de telle façon qu'il put voir tout à son aise les programmes étant dans sa baignoire.
Le jour, sa femme le surveillait ; et la nuit, il avait engagé une infirmière. Après 2 semaines d'entrainement progressif, il resta continuellement dans l'eau (ne sortant que pour sa gymnastique et ses massages).

La cure dura exactement trois mois. Il en sortit complètement transformé : plus d'insomnie, plus d'angoisse, plus de prurit ni de constipation. Ce maigre (60 kg pour 1 m,80) avait pris plus de 10 kg.
Sa peau, jaune et parcheminée, était devenue rosée, comme celle d'un enfant dont il avait retrouvé l'optimisme et la joie de vivre. Il riait de ses anciennes obsessions, et se remit avec une ardeur toute juvénile à son travail, maudissant chaque jour les psychiâtres, qui auraient fini par le rendre complètement fou, et bénissant le ciel d'avoir mis sur son chemin un homme connaissant les vertus de l'eau.

d) - Un autre exemple mérite d'être cité -

Il s'agit d'un chat. Quel était donc le mal dont il souffrait ? Nous ne l'avons jamais su. Il se tenait le dos rond, fuyait toute chaleur excessive, ne buvait plus et bien sûr refusait toute nourriture. Nous avions remarqué qu'il allait se placer, dès qu'il le pouvait, dans l'évier de la cuisine ; et qu'il restait là des heures entières. Le sachant condamné, nous résolûmes de le placer dans une cuvette d'eau tiède, en maintenant sa tête hors de l'eau. La bête se laissa faire, et dès les premières heures retrouva un peu de vie. La nuit, nous le sortions, et l'enveloppions de linges humides, tièdes. Le jour, les longs bains recommençaient. Au bout d'une semaine, le chat accepta un peu de lait ; et la cure se termina ensuite très vite, en quelques jours, par un rétablissement complet.
Les chats ont la réputation de ne pas aimer l'eau ; néanmoins, celui-ci fut sauvé par cet élément naturel. Pour tout vous dire, ce " chat-baigneur " s'appelait " Grichon " ; il vécut très vieux, et il eut une nombreuse descendance.

e) - Par quel mécanisme, ces bains tièdes continus peuvent ils agir ? - Nous avons pensé, tout d'abord, à un phénomène de relaxation, assez poussé, avec " libération diencéphalique " et régulation sympathique. Il n'y a aucun doute, un tel phénomène doit se produire, et nous en connaissons en naturopathie, tous les avantages (c'est à dire une meilleure élimination au niveau des 4 émonctoires entraînant une normalisation des humeurs).

Une telle explication pouvait aller pour l'architecte, mais pas pour.... le chat...

D'autres phénomènes doivent, donc, jouer. Quels sont-ils ? Il doit se produire une suractivation de la couche basale ondulée, sous épidermique. Cette énorme glande, qui tapisse toute la surface interne de l'épiderme, est à la fois une glande exocrine (excrétrice) et endocrine (à sécrétions internes). Elle est encore plus développée chez les carnivores (qui ne suent pas) que chez les autres animaux.

La couche basale ondulée reçoit les derniers métabolites (déchets et résidus amenés par le sang et la lymphe sous forme de colles et de cristaux, qui ont échappé aux barrages filtrant des sébacées et des sudoripares). Elle rejette une partie excédentaire de ces déchets et résidus sous l'aspect de cellules kératinisées (pellicules de la peau) ; et avec ce qui lui reste, elle " fabrique " des vitamines, des minéraux, des catalyseurs, des diastases, des hormones, du bon sucre et des bonnes protéines. La couche basale est un véritable petit chimiste, un des meilleurs qui soit, capable de toutes les " mutations biologiques " utiles pour satisfaire l'organisme.

Avec une telle alliée dans son jeu, bien des batailles sanitaires peuvent être gagnées ! Elle comble, comme par miracle, toutes les carences possibles, tout en contribuant, également, à l'élimination des surcharges, responsables.

Cette explication nous satisfait plus que la première, ou complète la première.

Les naturopathes savent, en effet, tout l'intérêt qu'il y a à stimuler en toute occasion cette couche basale par des manoeuvres reflexologiques en tous genres : douches écossaises, tapotages, pétrissages, frictions variées, ensoleillement, etc...

Le Dr. B. Jansen, dans sa clinique : " Le Ranch de la Santé ", en Californie fait de l'usage de la brosse corporelle, une règle quotidienne. Chaque malade au saut du lit, doit se " brosser " tout le corps, après s'être placé sur une serviette. Les pellicules sont ainsi recueillies, et montrées au docteur au moment de la visite. Malheur à qui ne respecte pas la règle, il est immédiatement renvoyé de l'établissement.

La couche basale reçoit le sang que très faiblement, elle est surtout imbibée par la lymphe circulante et les sérums. Cependant, le fait de " rougir " la

peau, l'ensoleiller, de la frictionner, etc... amène à son niveau un afflux plus grand de liquides humoraux qu'elle utilise en conséquence. Il faut voir dans cette activité de la peau, et de sa couche basale une survivance d'une qualité que devait posséder à plein nos lointains ancêtres ; ce qui les rendait capables de surmonter bien des disettes épouvantables, tout en se nourrissant directement à partir de l'épiderme, de lumière solaire et de carbone atmosphérique, comme la feuille le fait avec sa chlorophylle (la " mélanine " pigment brun, qui colore les peaux saines est l'agent de cette fixation).

L'eau, au cours du " bain continu ", doit jouer un rôle comparable au soleil (même phénomène au cours des bains de terre et de boues). D'autre part, tous les baignés soumis à cette cure de longue durée gagnent en capacité thoracique. Or, nous savons, encore, que les poumons, largement ventilés, sont capables de fixer l'azote atmosphérique. Les " bains tièdes continus " assurent, donc, une excellente gymnastique des muqueuses et de la glande endocrine la plus étendue et la plus volumineuse du corps, celle que nous appelons : la " couche basale ondulée ". C'est la raison de leur succès.

Il se peut que d'autres phénomènes jouent encore, mais pour l'instant nous ne pouvons pas en dire plus. Nous poursuivons nos recherches à ce sujet, et nous en ferons part à nos étudiants le moment venu.

Signalons, cependant, pour terminer cette partie du cours réservée au " bain tiède continu ", la théorie de notre collaborateur A. Rousseaux, qui pense que ce genre de bain est comparable, par son action, à ce qui se passe pendant toute la gestation, au cours de la vie foetale et embryonnaire où le petit de l'homme (ou des mammifères) se trouve plongé dans le liquide amniotique, très tiède, loin de toutes les " micro-agressions " cutanées de pression, chaleur, froid, etc... qui ne manquent pas de se produire après la naissance et tout au long de la vie. Le " bain tiède prolongé " serait, donc, un retour aux conditions idéales de repos, et d'harmonie neurovégétative, qui sont celles de l'enfant dans le ventre de la mère.

2) - AUTRES BAINS TIEDES -

Beaucoup d'autres formes de balnéation continues ont été proposées. Nous allons rapidement étudier les plus connues, et les plus curieuses, en signalant pour chacune ce que nous en pensons.

a) - Les bains bouillonnants -

Ils sont donnés tièdes, dans une baignoire, munie au fond d'une planche métallique percée de trous, et raccordée avec une bouteille d'air comprimé, de gaz carbonique, ou d'oxygène, ou encore de carbogène (mélange des deux gaz précédents).
Ces bains ont une action réflexogène évidente, en stimulant toutes les émergences nerveuses de la peau et en particulier la branche du para-sympathique. L'action de ces bains peut se comparer à celle que provoquent les frictions au gant de crin, ou les flagellations aux serviettes froides (après échauffement du corps, bien entendu).

N.B. - Une variante de ce bain bouillonnant est le " balnéo-massage ". L'eau est fortement brassée par un moteur à palettes qui provoque des vagues d'une grande puissance. Il faut dire que la baignoire est close, et que seule la tête sort de l'appareil. Ces battements continus de l'eau sur toutes les parties du corps, à la cadence de deux vagues par seconde, déterminent des massages profonds de la peau et des tissus mous sous-jacents.
Bien entendu, pour satisfaire la mode, on introduit dans l'eau de ces bains des sels marins, de l'iode, et divers produits médicamenteux. En réalité, l'action par les vagues est avant tout un massage général et relativement profond. Les produits ajoutés à l'eau ont une action secondaire. Les publicités, concernant ces bains bouillonnants et les bains de vagues, font mention de résultats surprenant obtenus dans les cas d'obésité, de cellulite, de varices, de rhumatismes, etc... Il est certain que de tels bains ont une action sur bien des états pathologiques, mais nous voyons cette action beaucoup plus polyvalent que locale.

Il existe des régions chaudes sur les côtes d'Afrique, du Brésil, et dans les îles d'Océanie où les femmes passent une ou deux heures

par jour (le corps nu, couchée sur la plage en bordure de mer) et se laissent " rouler " par les vagues. La coutume est générale ; et cette pratique a pour but d'amincir le corps et de le tonifier (c'est à dire de lutter contre les déchets qui s'accumulent dans le tissu conjonctif, et de durcir les muscles qui, sans cela sont littéralement rongés par la cellulite comme la rouille attaque le fer le plus dur). Les femmes indigènes de ces régions sont splendides et restent jeunes très longtemps.
Les contre-indications de tels bains sont peu nombreuses ; notons les affections du coeur mal compensées, les néphrites avancées avec oedème des membres inférieurs et menace d'urémie, la phtisie pulmonaire (tuberculose qui " flambe " où le sujet présente de la fièvre, crache et est porteur de B.K.), et tous les états cachectiques.
Nous pensons qu'une des grandes indications de ces " bains percutants " (bulles d'air ou vagues) sont les états psychasténiques et hystériques. Ces malades, en effet, plus ou moins phobiques ou anxieux multiplient, par leur imagination, leurs moindres petits troubles physiques pour en faire des états dont l'importance dépasse la réalité. Ces bains modifient rapidement leur hypersensibilité et calment l'intensité " artificielle " de leurs douleurs pour la ramener à la normale.

Tous les dérèglements du sympathique, ainsi que la maladie de Basedow et toutes les formes de l'hyperthyroïdie, relèvent encore de cette forme de bain. Il est facile d'en comprendre les raisons.

b) - Les bains de mer, de rivières, etc...

Jamais le culte des bains n'a été si répandu, ni si généralisé qu'au temps des Romains. Cette hygiène devint une sorte de luxe, lorsque les Empereurs firent bâtir des thermes monumentaux. Parmi eux, citons les Thermes de Caracalla, au pied du Mont Aventin (à Rome) qui, par leur étendue, auraient couvert plus de la moitié du Jardin des Tuileries.
Les cuves ou baignoires, à cette époque, étaient de cuivre, de marbre, de porphyre, de granit, ou de balsalte. On voyait partout des colonnades, des statues en marbre et des peintures magnifiques de sujet nus. Toutes les

commodités étaient réunies dans ces thermes tant pour se baigner, se faire masser et suer, que pour se détendre et se distraire.

L'historien A. Selpal écrit :

" Rome à elle seule avait 800 bains publics et l'usage des bains s'est répandu partout dans l'Empire Romain. Paris, alors Lutèce, avait aussi ses thermes qui faisaient parti du palais de Julien, dont on voit encore les ruines sur le Boulevard St-Michel. Même dans leurs colonies les plus lointaines, comme la Pannonie, les romains établirent des bains publics luxueux. Les Parisiens qui, aujourd'hui encore, ne disposent que de simples et souvent misérables bains municipaux, pourraient envier à juste titre ces anciens bains romains. Pendant mille ans, le romain n'eut qu'un médecin : l'eau.

Mais ce serait une erreur de penser que la chute de l'Empire romain est mis fin aux bains. L'ère chrétienne n'en supprima pas l'usage. Bourgeois et gens du peuple se baignaient presque chaque jour dans les maisons de bains et les riches seigneurs, dans leur hôtel. Dans beaucoup de cloîtres et de couvents existaient des salles de bain destinées aux pauvres.

L'homme du Moyen Age était beaucoup plus propre que l'homme de la Renaissance et plus propre même que l'homme du XVIII è siècle. Certes l'Eglise éleva la voix contre les débauches des bains publics, mais elle n'en interdit jamais l'usage. Le Pape Adrien 1 er recommande au clergé de chaque paroïsse d'aller se baigner processionnellement tous les jeudis en chantant des psaumes.

La netteté du corps était considérée comme un symbole de pureté de l'âme. Quelques hommes saints, par esprit de pénitence, purent affecter la malpropreté pour faire paraître extérieurement leur horreur et leur mépris des péchés, mais ce furent des exceptions.

Le Moyen Age considérait la saleté comme signe de paresse et de bassesse de coeur. A cette époque, on obligeait les catéchumènes à prendre un bain de propreté peu avant leur baptême. Le nouveau chevalier, avant son serment, prenait aussi un bain afin d'être pur en recevant son investissement.

Le " Glossaire de Ducange " nous en donne des détails curieux. Il décrit comment on prépare le bain du chevalier " avec de la toile en-dedans et en-dehors de la cuve " et comment on le met " tout nu " dans le bain. Ensuite, le premier des chevaliers s'agenouille devant la cuve et lui dit en secret : " Sire, à grand honneur est pour vous ce bain ". Puis lui enseigne le fait de la chevalerie le mieux qu'il peut. Ensuite, il lui met de l'eau du bain sur l'épaule, et font de même, l'un après l'autre, les autres chevaliers... ". Cette coutume donna naissance à l'Ordre du Bain, fondé en 1399 par Henri IV, roi d'Angleterre.

Charlemagne (au VIII è siècle), se baignait régulièrement ; il avait même une prédilection pour la natation et invitait ses fils et ses officiers à nager avec lui. Huit siècles plus tard, au temps de la Renaissance, ni les rois, ni les princesses ne connurent de pareils plaisirs. La reine Margot, parlant de ses mains, écrit dans sa " Ruelle mal assortie ": " voyez ces belles mains ; encore que je ne les aye point décrassées depuis huit jours ".

Au moyen Age, les Parisiens se baignaient dans les " étuves " mais les gens riches prenaient leur bain chez eux. Selon le " dictionnaire historique " de Roquefort, en invitant quelqu'un à dîner, il était d'honnêteté d'offrir le bain avant le repas, et la maîtresse de maison partageait le sien avec la personne qu'elle voulait honorer... "

A Paris, les bains publics et les " étuves " se trouvaient dans la rue des Vieilles-Etuves-Saint-Honoré et dans la rue des Vieilles-Etuves-Saint-Martin. On lisait sur leur enseigne : " Céans on fait le poil proprement et l'on tient bains et étuves ".
Mais ces établissements très populaires perdirent avec le temps leur bonne réputation. Ils devinrent des lieux de débauche où on allait le soir pour y rester pendant la nuit. Les prédicateurs ne cessèrent de jeter l'anathème sur ces " lieux de perdition ". Maillard, dans un de ses sermons, s'écria : " Mesdames, n'allez-vous pas aux étuves, et n'y faites-vous pas ce que vous savez ? ".

Alors, les maisons de bains fermèrent une à une et presque

toutes disparurent. A leur place, les barbiers et les chirurgiens offrirent leurs étuves. On y allait pour se faire saigner ou faire ouvrir un abcès, mais jamais pour le plaisir ou l'hygiène du bain. On s'accoutumait à l'idée du bain-remède au même titre que de la purge ou de la saignée. C'est ainsi que les Parisiens perdirent le goût des bains. Presque en même temps, l'usage des parfums remplaça le bain de propreté.

Mais on se lavait encore. On avait un bassin à laver que l'on posait par terre ou sur une natte pour se laver à genoux, les mains et la tête. Dans les bonnes maisons, il y avait un bassin à laver la tête et une cuvette à laver les jambes.

Au VII è siècle, Marie de Médicis, femme de Henri IV, se lavait avec une éponge, puis se parfumait. Mais Gabrielle d'Estrées, sa favorite, avait une baignoire particulière dans laquelle elle se baignait et mangeait même, selon un fameux tableau de l'époque.

Au début du XVIIè siècle, Jean de Renou, un médecin estimé, donne comme conseil le proverbe latin : " Nunquam caput lavandum, rare pedes, saepe manus ". C'est à dire : " Il ne faut jamais se laver la tête, rarement les pieds et souvent les mains ". A la même époque, l'auteur des " Lois de la Galanterie " conseille plus d'hygiène. Il écrit : " tous les jours l'on prendra la peine de se laver les mains, il faut également se laver le visage presque aussi souvent ; et se faire raser le poil des joues et quelquefois se faire laver la teste..." Un siècle plus tard, J.B. de Salle écrit dans ses " Règles de la Bienséance ", édité en 1782, qu'il est de la propreté de se nettoyer tous les matins le visage avec un linge blanc pour le décrasser. Il est moins bien de se laver avec de l'eau, car cela rend le visage plus susceptible au froid en hiver et au hâle en été ".
Les Parisiennes se contentaient donc de se frotter le visage avec un linge trempé dans de l'alcool aromatisé.

Mais il ne faut pas généraliser. L'usage des bains ne cessa jamais, il devint le privilège des gens riches. Au XVIè et au XVIIè siècles, il existait à Paris des établissements qui remplacèrent les anciennes maisons de bains. On y prenait des bains luxueux et parfumés. On s'y rendait incognito.

Henri IV, lui-même, fréquentait une de ces maisons, qui devinrent assez vite des lieux de débauche comme celles du Moyen Age.

Walckenaer, dans ses " Mémoires ", parle de ces établissements : " On s'y rendait pour différents motifs. D'abord pour raison de santé et de propreté. C'était là que l'on prenait les meilleurs bains, les bains épilatoires, les bains mêlés de parfums et de cosmétiques, par lesquels on donnait plus de vigueur au corps, plus de douceur à la peau, plus de souplesse aux membres. Cette maison était pourvue d'un grand nombre de domestiques soumis, réservés, discrets, adroits. On s'y enfermait la veille d'un départ, ou le jour même d'un retour, afin de se préparer aux fatigues qu'on allait éprouver, ou pour se remettre de celles qu'on avait essuyées... Voulait-on disparaître, un instant du monde, fuire les importuns et les ennuyeux échapper à l'oeil curieux de ses gens, on allait chez le baigneur, on s'y trouvait chez soi, on était servi, choyé ; on s'y procurait toutes les jouissances qui caractérisent le luxe ou la dépravation d'une grande ville..."

Au XVIIIè siècle, les seigneurs avaient de nouveau dans leur hôtel des salles de bains luxueuses, imitant celles que Louis XIV avait fait installer au château de Versailles vers 1673. Les baignoires affectaient la forme de canapés, de chaises longues, de lits de repos, etc... Madame de Senlis, dans ses " Mémoires ", mentionne une baignoire assez vaste pour contenir quatre personnes. A cette époque, hommes et femmes recevaient leurs visiteurs pendant qu'ils étaient au bain. Le fait que Marat ait laissé entrer Charlotte Corday dans sa salle de bain n'est pas exceptionnel. Il soignait par le bain continu un eczéma généralisé.

Au XIXè siècle, la salle de bain est encore un luxe difficilement accessible, même pour les gens aisés. Roquefort dit dans son " Dictionnaire Historique " que " les bons bourgeois et les artisans auxquels on ne pense que lorsqu'il s'agit de les faire payer, ne pouvaient jamais jouir de ces avantages. " Heureusement qu'une société de bains à domicile dits " thermophores " s'était formée en 1809. Pour une modique rétribution, on apportait chez tous un bain chaud, c'est à dire le contenant et le contenu.

Paul Négrier, très documenté sur les bains à travers les

âges, raconte ce qu'était ce " bain à domicile " : " On montait d'abord la baignoire de cuivre, puis, seau par seau, on apportait l'eau chaude et l'eau froide. Nous avons souvenir d'avoir pris, en plein hiver, des bains apportés de loin qui arrivaient encore bouillants. Aussi la maîtresse de maison s'y plongeait la première, elle était souvent suivie par son mari, et ses enfants. On y nettoyait ensuite le chien, et on y lavait souvent le linge ; on n'en perdait pas une goutte jusqu'au moment ou il fallait rendre la baignoire aux porteurs, revenus pour la chercher avec la petite voiture ".

Pour les gens pauvres, pour les Parisiens qui avaient envie de prendre un bain de propreté ou un bain rafraîchissant, il ne restait que la Seine (qui n'était pas encore polluée, puisqu'on en buvait l'eau).

Saint-Foix, dans ses " Essais Historiques ", édité au cours de la deuxième moitié du XVIIIè siècle, parle de ces baignades. " Sur la fin du dix-septième, la mode était d'aller se baigner à la porte Saint-Bernard. Les bains dans la Seine devinrent d'un usage si général que le Prévôt de Paris se vit obliger de les réglementer. Des ordonnances datées de 1716 et de 1742 défendirent, sous peine d'emprisonnement de se baigner sans être suffisamment vêtu.
Marie-Antoinette, pour se baigner dans sa baignoire, s'habillait d'une longue robe de flanelle boutonnée au cou.

Se baigner dans les rivières, dans les fontaines, dans les lacs et même dans la mer, ne sont donc pas des innovations de l'homme de notre époque.

Les légendes parlent beaucoup des fées " qui se baignent, qui vont se rafraîchir pendant la chaleur de l'été dans les petits bassins remplis d'eau limpide des bords rocheux de la mer. Ces fées étaient souvent d'ailleurs, de jeunes filles de la contrée. Une tradition orale, vivante encore dans le Jura, garde le souvenir d'une fontaine de Châtenois qui rajeunissait les femmes, pourvu qu'elles aient été un an et un jour fidèles à leur mari (condition peu sévère).

L'usage des bains de mer et la fréquentation des stations balnéaires remonte à la plus haute antiquité. Hippocrate en mentionne déjà

l'effet médical. La plage d' Ostie, à l'embouchure du Tibre, à quelques trente kilomètres de Rome, était très fréquentée par les classes riches à l'époque des Empereurs romains. La vogue des plages fut renouvelée par les Anglais au XVIIIè siècle, suivie par les Allemands qui commencèrent à fréquenter les plages de la mer Baltique et de la mer du Nord à la fin du même siècle. En France, ce n'est qu'au début du XIXè siècle que le monde élégant prit le goût des bains de mer à l'instigation du Duc de Bercy, et surtout de sa femme, la princesse Caroline de Nantes, qui adorait les bains de mer. Les premières plages en vogue furent celles de Boulogne et de Dieppe.

Notons, cependant, que les bains de mer de Dieppe avaient déjà une certaine réputation au XVI et XVIIè siècles, pour la guérison de la rage. Le traitement était assez simple : à trois reprises, on plongeait le malade sous l'eau " le temps d'un Ave Maria ". Cette méthode était considérée comme la seule " sûre ".

Bouteiller, dans son " Histoire de la Ville de Dieppe ", mentionne que le chien de Henri IV " ayant été mordu par un chien enragé fut envoyé aussitôt à Dieppe afin de faire prendre des bains, remède réputé fort efficace contre la rage ".

c) - Les bains de sang, bains de lait, etc....

Méfiant et imaginatif, le peuple donnait une explication parfois surprenante au bain de ses seigneurs. Il parlait de personnes qui faisaient exécuter des enfants pour se baigner dans leur sang, pour garder la fraîcheur et la jeunesse du corps. Louis XI avait la triste réputation de faire égorger les jeunes filles vierges et de prendre des bains dans leur sang, afin de rendre quelque ardeur à sa vieillesse. En Bretagne, c'est le cruel ligueur La Fontenelle qui, selon la croyance, éventrait les jeunes filles pour se chauffer les pieds dans leur sang. On connaissait aussi, en Allemagne, en Hongrie, en Pologne, de tels personnages.

Les bains de nos ancêtres avaient souvent un aspect de bains de sang, propre à exciter l'imagination du peuple. Montaigne écrit qu'en visitant Baden-Baden, il lui sembla voir les baigneurs se plonger dans du

sang à cause des saignées qu'on pratiquait dans le bain.
Le bain de sang, comme panacée était vraiment pratiqué, mais c'était avec du sang d'animaux pris à l'abattoir qu'on baignait les chlorotiques, les phtisiques et les enfants lymphatiques et strumeux.
On parlait aussi de bains de lait. On racontait que les dames riches faisaient remplir de lait leur baignoire et s'y baignaient pour garder la blancheur de leur peau. Ce n'était pas pure imagination. Les bains de lait étaient en honneur dans l'ancienne Rome pour la toilette des patriciennes. La belle Poppée, la maîtresse de Néron, en prenait un chaque jour.

En France, au XVIIIè et XIXè siècle, on versait " une pinte ou deux de lait " dans la baignoire pour blanchir l'eau lorsque les dames recevaient des visites pendant qu'elles étaient au bain.

- Que faut-il penser de ces bains de sang et de lait -

Les " liquides vivants " ont, sans aucun doute, des vertus énergétiques. Ils sont enveloppés et saturés de biotons. Mais peut-on penser que ces charges vitales fluidiques, éthérées soient profitables au corps qui les reçoit dans le bain ?
A notre avis, seule la chaleur de ces liquides est le grand facteur de bien-être. Ces bains ne sont donc pas supérieurs au bain d'eau ordinaire. Lorsqu'on sait, d'autre part, le nombre d'animaux qu'il faut égorger pour satisfaire à cette pratique du bain de sang, on ne manque pas d'en être horrifié. Quant au bain de lait, c'est le " snobisme féminin " qui l'a mis en vogue. Sa vertu physiologique reste à démontrer.

d) - On a parlé, encore, de bain d'eau humaine (eau magnétisée).

Comment peut-on magnétiser l'eau du bain ?

Sceptiques et officiels n'ont pas manqué de railler le " fluide " mystérieux qui échappe des doigts, des yeux, et de l'être humain en général. (magnétisme dit animal).

Or, les sceptiques ont tort : un biologiste allemand, Gurwitsch,

a montré que la chair vivante de l'homme émet des rayons qui agissent puissamment sur des petits êtres : embryons de salamandre, oeufs d'oursins, microbes, etc... Le Dr. Otto Rahn, directeur de l' "Institut de Bactériologie de Cornell ", a prouvé que l'organisme humain, et en particulier les mains et les yeux, émettaient des " radiations " capables de suspendre la vie des ferments.

D'après de récentes recherches, il semble que le corps humain engendre simultanément un " rayonnement " et une " émanation " semi-matériels, capables de s'attacher aux objets comme une odeur. Moner a montré que cette émanation diffère de l'électricité, car elle traverse le bois, la cire, l'ébonite.
Ce sont ces " effluves ", très probablement, qui sont perçus par les animaux, les peuplades primitives... et qui leur permettent de reconnaître, au bout de plusieurs heures, la trace infiniment subtile déposée sur le sol au passage d'une personne déterminée.

Ce " quelque chose " qui s'échappe de l'être vivant, ne pourrait-on pas le capter, le mettre en flacons pour tonifier et guérir d'autres créatures vivantes ? C'est ce que font empiriquement les " magnétiseurs " lorsqu'ils " magnétisent " de l'eau ou divers objets. Les bons accumulateurs de " fluide " sont : l'aimant naturel ou artificiel, la laine, le papier, le cristal, la gélatine en feuille, le coton, et... l'eau.
Prendre de l'eau très pure, (de source de préférence ou de l'eau distillée), remplir comme il convient la baignoire, et faire remuer cette eau par un bon magnétiseur, avec ses seules mains, pendant une bonne vingtaine de minutes.
Le bain est prêt ; l'eau de ce bain doit être tiède (37º 5).

L'eau humaine possède-t-elle des propriétés thérapeutiques ou hygiéniques ?
Sans aucun doute, en fonction de l'aura du magnétiseur (si celui-ci est sain).
Ce bain est assurément supérieur au bain de sang et de lait. On peut, encore préparer de la même façon une " boisson énergétique " à prendre par la bouche.

e) - L'eau ensoleillée, qui fait si bien pousser les légumes (opinion de tous les jardiniers), est encore une " eau merveilleuse " pour les bains. On n'a, donc, pas besoin de tuer des animaux ou de priver les jeunes de leur nourriture spécifique, pour tirer de certains bains des effets spéciaux de revitalisation.

f) - Le bain d'urine -

Le Dr. Devrient le recommandait, parfois aux personnes vieillissantes. Ce bain est un bain local (de pieds) avec sa propre urine. Chacun sait que l'urine contient des hormones sexuelles ; et que la peau peut absorber les éléments mis en contact avec elle. Souvenons nous de l'aventure fatale de Gustave Doré, l'illustrateur bien connu des fables de La Fontaine. Celui-ci eut l'idée un jour de s'enduire le corps d'un vernis pour aller à un bal masqué. Il en mourut. Une autre histoire qui se termina aussi mal est celle de l'abbé de Fortia. Cela se passait au 18è siècle. Notre curé était tombé amoureux de la femme d'un teinturier. Un jour, les amants furent surpris, au milieu de leurs ébats, par le mari outragé. Ce dernier, furieux, plongea le curé dans une cuve de teinture verte. " L'abbé vert " comme il fut surnommé après cette aventure, ne résista pas malheureusement à ce traitement, et mourut quelques semaines plus tard.

g) - Le bain de fumier et de purin -

Ce bain rappelle le bain hormonal à l'urine, mais il est donné chaud, par suite des fermentations qui se passent dans le fumier en état de décomposition. Jadis, dans certaines campagnes de France, ce bain était conseillé aux rhumatisants. Nous pensons que la chaleur était la principale raison de l'efficacité de ce bain, sans exclure, pour autant, une action secondaire des hormones animales présentes.

h) - Un autre procédé, qui n'est qu'une forme différente du bain de sang, est le sacrifice de bêtes vivantes, et appliquées directement sur le patient, à l'endroit de son mal.

Ainsi, on ouvrait un pigeon en deux ; et on " coiffait " littéralement les enfants, atteints de méningite par exemple, avec le corps sanglant de l'animal mourant. Dès que l'oiseau était mort et... froid, on renouvelait l'opération avec un autre pigeon. Cette coutume était en honneur au siècle passé dans les Charentes, la Vendée et le Poitou.

Dans le grand Nord, lorsque le trappeur, ou l'indien, avait, par accident, les pieds gelés, ce qui mettait sa vie en danger, le remède était d'ouvrir un chien vivant, et de mettre les pieds dans le ventre tout chaud de l'animal.

Toutes ces pratiques, aussi barbares les unes que les autres, sont citées, ici, à titre de documentation. Nous ne pensons pas qu'il soit heureux de tuer pour sauver des vies humaines. La plupart du temps, l'eau chaude ou froide toute simple, avec ses seules vertus d'élément naturel (l'ange de l'eau, dont parlait Jésus), suffit à rétablir l'ordre physiologique compromis. C'est notre ignorance qui nous entraîne à toutes nos extravagances.

i) - Les bains ferrugineux de Raspail -

Voici leur préparation :

dans une baignoire, à moitié pleine d'eau à 38 º, on verse 1 litre d'eau sédative, on place ensuite au fond une plaque de zinc. Puis, après avoir fait rougir au feu deux à trois barres de fer, on les plonge dans l'eau.

g) - Bains térébenthinés -

On prépare un mélange par moitié de savon noir fondu et d'essence de térébenthine. On compte environ pour 200 litres d'eau, 200 grammes de mélange ci-dessus, à parts égales.

Ce bain rappelle celui obtenu par le " scapidar " de Salmanoff (qui ouvre l'anse veineuse des capillaires).

k) - Bains alcalins -

On fait dissoudre 2 à 3 cuillerée à soupe de soude caustique dans l'eau du bain - attention : la soude caustique brûle ; il faut se servir d'une cuillère en bois, ne pas la toucher avec les doigts, ne pas la jeter

brutalement dans le liquide, et remuer l'eau quelques minutes pour la faire fondre (avec un baton). Si le dosage est bien fait, aucun risque de brûlure sur le corps, lors du bain (en cas de brûlures, la peau prend la rougeur d'un coup de soleil). Le bon dosage se remarque aux poils du pubis, qui deviennent rèches. Ce bain est le second " scapidar " de Salmanoff (qui ouvre l'anse artérielle des capillaires).



" Les soins par l'eau ne nous sauvent pas de la mort, (pas plus que les régimes ou les exercices) car il y a un proverbe qui dit : " il y a remède à tout, sauf à la mort " mais ils prolongent l'existence, et nous préservent tout au long de la vie des accidents habituels que sont les maladies ".

P.M.

CHAPITRE V

- Bains locaux variés : pédiluves, maniluves, etc....
  Les douches ascendantes, descendantes (en pluie), rotatives, au jet, etc... Les douches écossaises - Les frictions humides - L'aquapuncture, etc....

" Allez vous laver sept fois dans le Jourdain dedans et dehors, et votre chair sera guérie de toutes ses impuretés et vous deviendrez propre et sain comme au premier jour " - Ainsi parlait le prophète Elisée au général Syrien Naaman atteint de la lèpre.

1) - LES PEDILUVES ET LES MANILUVES -

Ce sont, tout simplement, les bains de pieds et les bains de mains ou d'avant bras. Ces bains sont de puissants dérivatifs.
En matière de bains locaux froids, il faut retenir les affusions du curé Kneipp, dont nous avons parlé, ainsi que les bains vertébraux de Sharma, et les bains de siège de L. Khune ; mais les pédiluves et les maniluves sont des bains encore plus connus et pratiqués par tous les peuples à toutes les époques de l'histoire.

a) - Les pédiluves (bains de pieds) se donnent chauds, souvent très chauds (à plus de 42 º), et parfois sinapisés (c'est à dire avec de la farine de moutarde diluée dans l'eau pour en accroître les effets révulsifs). Dans ce dernier cas, l'eau ne doit pas dépasser 37 º pour ne pas perdre par évaporation les principes légèrement irritants, contenus dans la moutarde. Le bain sinapisé est un exemple de bain tiède à effet supercalorique.
Le but de ces bains de pieds est d'attirer le sang vers les extrémités inférieures (c'est à dire de " dériver " la masse sanguine), et de prévenir tous les accidents possibles par congestion cérébrale, surmenage intellectuel, choc émotif, obsessions, insomnie, etc... Tous les sujets qui se plaignent, le soir venu, d'avoir la tête chaude ou lourde, de ressentir des migraines, et de ne pas pouvoir trouver rapidement le sommeil, se trouvent bien d'un bain de pieds chauds à 42 º pendant une vingtaine de minutes.
Ceux qui craignent pour leurs varices, peuvent se contenter d'eau tiède sinapisée. L'effet sera le même. D'ailleurs ce bain de pieds se donne jusqu'à la cheville, et plus rarement à mi-mollet. Les pieds, en sortant de l'eau, doivent être rouges. Cette méthode pour dériver le sang de la tête est excellente ; et nous n'en connaissons pas de meilleure, sauf peut-être les sangsues, et les douches rectales, combinées au jeûne hydrique.

Les bains de pieds peuvent, encore, se donner froids. Dans ce cas, leur but est différent. Ils visent à chasser le sang vers l'abdomen, et à lutter contre les varices, les viscosités, l'enflure des chevilles, les ulcères variqueux etc...

Voltaire, pour favoriser son activité cérébrale, prenait des

bains de pieds froids, ou bien plaçait une bouillotte chaude sur le sommet de la tête (ce qui revient au même).
Ces bains se donnent, le plus souvent, dans la baignoire, avec de l'eau jusqu'aux genoux environ. Ce sont, donc, des " bains de jambes ".
Ils peuvent durer, sans inconvénient, une bonne dizaine de minutes.
Beaucoup de femmes se plaignent d'avoir une mauvaise circulation. Si les jambes sont lourdes et chaudes, en fin de journée, nous leur conseillons le bain de jambes, froid, tel que nous venons de le décrire.
Si par contre, les pieds sont froids, il est bon de prendre un bain de pieds chaud au préalable et de terminer par des ablutions fraîches.

Un paysan souffrait d'un ulcère variqueux qui s'étendait de plus en plus et semblait vouloir nécroser toute la jambe de la cheville au mollet. Les médecins, consultés, n'avaient pu améliorer son état. On parlait de gangrène ; et on envisageait de couper un jour la jambe. Le malade était désespé-
Le Dr. Cl. Dussaussois, qui le soignait, nous demanda ce que nous en pensions, et ce qu'il fallait faire pour sauver la jambe de ce pauvre homme. Après avoir examiné le patient, nous conseillâmes tout d'abord de faire un jeûne sec de 4 jours, avec douche rectale chaque soir avant le lit. Les soins se bornèrent à des cataplasmes de miel légèrement parfumés à l'essence de romarin. Ce cataplasme devait être renouvelé toutes les 24 heures.
Au bout de 4 jours, la diète fut adoucie, mais le régime appliqué fut strictement végétalien (fruits crus et cuits, et légumes aqueux crus et cuits). Aucun aliment azoté, ni céréales ne furent autorisés. Pour boisson, ½ litre d'eau peu minéralisée et citronnée par jour, fut toléré. Purge douce et lavement ne furent pas abandonnés pour autant, ainsi que les cataplasmes au miel et au romarin.

Au bout de 3 semaines, les chairs étaient redevenues saines sur toute l'étendue de la plaie, qui conservait, cependant, un aspect un peu noirâtre. Le moment était venu de commencer les bains alternatifs pour stimuler la revascularisation (capillarothérapie). Sans abandonner, ni le régime, ni les laxatifs, ni les douches rectales, ni les cataplasmes, nous avons, alors, demandé au malade de tremper alternativement sa jambe, dans deux seaux (l'un d'eau chaude à 39 º, et l'autre d'eau froide à 25 º) , et cela deux fois

par jour, à raison de 5 minutes dans l'eau chaude et de 1 minute dans l'eau froide, en répétant la manoeuvre 10 fois. Il devait commencer par l'eau chaude et finir par l'eau froide, après quoi avaient lieu les soins au cataplasme de miel. En moins de 3 mois, la jambe avait retrouvé son aspect normal. Nous pûmes, alors, élargir le régime, admettre des oeufs, du fromage blanc, du riz et des pommes de terre au four, et accroître la quantité de liquide en boisson, suivant la soif. A cela fut adjointe une rééducation en bicyclette, avec parcours obligatoire, quotidien, débutant à 15 km, pour atteindre dans les derniers temps 50 km (en moins de 2 heures).
Ce paysan avait sauvé sa jambe, et du même coup appris à vivre. Il avait perdu 30 kg de poids corporel qu'il ne reprit jamais, et put se remettre comme à 20 ans, aux travaux de sa ferme. Les grosses nourritures furent abandonnées pour toujours ; et une salle d'eau, avec baignoire, remplaça le garde manger, et le congélateur.

A propos des bains de pieds froids, signalons qu'ils provoquent une action non négligeable de négativation, analogue à celle de la marche dans l'herbe mouillée, sur des dalles fraîches, ou dans la terre labourée. Qu'est ce que la négativation ? C'est un phénomène électrique très simple. Les atômes qui constituent les molécules de nos cellules perdent des électrons périphériques, en fonctionnant. Ils se " positivent ". La terre est négative (riche en atômes sur-équipés en électrons) par rapport à l'air ambiant toujours un peu plus positif. Le fait de prendre contact d'une manière continue avec le sol, recharge donc, en électrons, nos atômes de constitution.
Nous nous négativons par les bains de siège, les bains de mer, de lacs, de rivières, les marches nu-pieds dans la rosée, sur la terre humide, etc...

La négativation est, en quelque sorte, une " remise à la terre " de l'individu, afin de procéder à sa recharge cellulaire en électricité négative. Cette dernière forme d'action n'est pas de nature circulatoire, thermique ou bio-énergétique, mais repose uniquement sur un retour à l'équilibre atomique des tissus humains (matière brute électronique).
On peut imaginer une négativation à l'aide de plaques métalliques, garnissant l'intérieur des pantoufles d'appartement et reliées par un fil à une conduite

d'eau (mise à la terre). Ce dispositif peut remplacer une marche dans la rosée, ou un bain de jambes en eau courante. Il faut, cependant, faire attention à la qualité du sol sur lequel est construite la maison. D'-autre part, il convient de bien gratter le tuyau de plomb (conduit d'eau), pour faciliter le contact avec le fil de cuivre également " dénudé ".

2) - LES DIVERSES DOUCHES ET LEURS APPLICATIONS

Cette forme de balnéation a toujours connu une grande vogue auprès du public. On peut dire qu'après les bains de pieds, les douches sont restées le moyen hygiénique, le plus populaire. Il faut distinguer de nombreuses applications, mises en honneur dans certains établissements thermaux.

a) - Tout d'abord, étudions la douche classique, en pluie, qui se donne chaude, tiède ou froide, suivant les besoins. Cette douche, pour être correctement administrée, doit se prendre dans un tub de telle sorte que les pieds baignent dans de l'eau correspondant à la température de départ, reçue par la tête. En effet, prenons l'exemple d'une douche chaude, l'eau arrive souvent " refroidie " aux pieds. Pour éviter cela, il est bon d'avoir une source d'eau chaude à la base (bains de pieds chauds).
La douche en pluie est plus excitante que le bain.

b) - La douche ascendante est l'inverse de la précédente. Les filets d'eau jaillissent du sol. Il y a, là, une stimulation de toute la plante des pieds, riche en terminaisons nerveuses.
Le sujet, de lui-même, soulève les pieds, piétine comme à plaisir.
Habituellement, cette douche ascendante se donne froide (après échauffement du corps). L'effet en est très revitalisant. Lorsqu'on a connu cette douche, on ne résiste pas au désir instructif d'en prendre d'autres. Cela rappelle l'engouement ressenti par le bain bouillonnant.
Cette douche ascendante, donnée froide, réchauffe le bas du corps et les pieds. Elle " défatigue " les jambes lourdes. C'est l'application, par excellence, dans les cas d'oedèmes des membres inférieurs. L'intensité est réglée en fonction de la tolérance.

c) - La douche rotative - Cette douche se pratique au moyen de jets latéraux montés sur un système circulaire, à plusieurs étages. Parfois, l'ensemble tourne, mais le plus souvent, le sujet effectue lui-même les rotations. L'avantage de ce système est de répartir exactement les températures de l'eau sur tout le corps. Il est, assurément préférable à la douche en pluie.

d) - La douche au jet - C'est, à notre sens, de toutes les douches, la meilleure ; mais elle exige une personne pour la donner. En effet, le sujet est arrosé à distance avec une lance, tenue par un maître-baigneur, compétent.
Les effets de cette douche varient suivant non seulement le degré de la température de l'eau, mais encore la dureté du jet (l'embout en se vissant donne toute la gamme voulue du " gros jet " mou, au " jet fin ", très dur).
Les applications d'eau sont celles que nous connaissons ; pour la forme du jet, retenez surtout que les jets durs et fins sont excitants, et les jets plus gros, et mous, sont calmants.

Un des plus grands avantages de la douche au jet est de pouvoir appliquer d'une façon parfaite la fameuse douche écossaise, qui consiste à faire varier la température au cours de l'application. Par exemple, le sujet reçoit un jet à 40 º pendant 3 minutes, puis un jet à 25 º (pendant 1 minute) , pour recevoir à nouveau le jet chaud, suivi du jet froid et ainsi de suite pendant une vingtaine de minutes.
Cette douche écossaise est particulièrement recommandée pour activer les glandes endocrines, et plus spécialement les capsules surrénales.
C'est une véritable cure de cortisone naturelle que le sujet subit au cours de cette application. Tous les convalescents, les vieillissants précoces, les asthéniques physiques et psychiques, les déprimés, les déséquilibrés sur le plan neuro-sympathique, se trouvent bien d'une telle pratique. Cependant, il faut dire que les écarts de température entre le chaud et le froid sont à régler en fonction de chaque individu, et que les " extrêmes thermiques " ne doivent se réaliser que très lentement, après bien des semaines d'entraînement.
A noter que le jet dur et fin permet de mieux supporter des " écarts " importants

de température que le gros jet, mou.
Cette douche écossaise contribue beaucoup à modifier le tempérament (à dilater les " rétractés " et à rétracter les " dilatés ".)
Les règles d'application sont celles que nous avons déjà énoncées à ce sujet.
Pour un " dilaté " il est conseillé de débuter par un jet chaud et de terminer également par un jet chaud. Pour un " rétracté ", c'est l'inverse qu'il convient de faire. Les enfants, tout particulièrement, aiment cette forme de douche.

Sur les zones nerveuses (colonne vertébrale, hanches, genoux omoplates), les jets doivent être plus durs que sur les zones molles (abdomen, flancs) qui exigent des jets beaucoup plus adoucis.
Il ne faut pas que la douche au jet soit un prétexte pour " brutaliser " un sujet.
Le visage, par exemple, et certaines régions du corps (organes génitaux de l'homme, seins de la femme) sont des régions très sensibles qui ne supportent pas la violence des grands jets durs.

L'aquapuncture est un procédé que nous avons mis au point et qui relève de cette forme d'application de l'eau.
Le jet est donné, ici, très fin, et relativement dur. La température ne joue pas; le jet est tiède. Ce qui est voulu, c'est l'effet de percussion sur certaines zones bien précises du corps. Quelles sont ces zones ?
Tout d'abord, la colonne vertébrale, laquelle sera, ainsi, percutée en partant du bas (sacrum) et en remontant vertèbre par vertèbre jusqu'à la base du crâne (zône du bulbe). Le jet sera plus dur sur le sacrum, et la région dorsale, et plus doux au creux lombaire et au creux cervical. L'application se fait toujours en partant du bas vers le haut. Les points de station (où le jet est maintenu immobile quelques instants), sont le sacrum et les premières lombaires (5 è et 4 è L.) toute la région dorsale, et le creux de la nuque.
Lorsque la colonne a été ainsi traitée pendant une dizaine de minutes, on s'occupe des parties latérales, droite et gauche de l'axe osseux (zônes des ganglions prévertébraux).
Les mêmes mouvements ascendants que précédemment, sont exécutés avec le jet. Ne jamais descendre au cours d'une application.

Autres zones intéressantes à percuter : les aisselles (bras levé, le sujet étant de profil), et toute la région abdominale (en tournant sur le gros colon dans le sens des aiguilles d'une montre). Pour terminer, le plexus solaire (creux épigastrique) sera " frappé " d'une manière continue, mais sans brutalité pendant une ou deux minutes, ainsi que la région cardiaque, mais avec moins d'intensité (par contre le jet sera plus froid).

Les jambes ne sont pas intéressées par cette manoeuvre, pas plus que le thorax dans son entier. Une contre-indication du jet dur sur les jambes reste, bien entendu, les varices.

Les femmes enceintes, les grands cardiaques, les obèses endocriniens (à peau blanche, et à chairs flasques), et tous les sujets cachectiques sont encore à exclure d'une telle pratique, qui rappelle par plus d'un de ses aspects les effets de la flagellation à la serviette humide.

Nous considérons que la douche au jet (aquapuncture) et le bain de sudation (à l'air sec surchauffé) sont des procédés indispensables dans un " Centre d'Hygiène Vitale ", au même titre que le massage vibratoire (sur la colonne vertébrale, et les tissus mous de l'abdomen) et les suspensions libératrices de la charnière lombaire (position : bassin fixé, et tronc basculant dans le vide).

Un sujet, qui en observant un régime modéré, subirait 2 à 3 fois par semaine (pendant une heure) une série de ces quatre applications, serait assuré de se bien porter. Bien entendu, cela reste un minimum ; et il y a toujours mieux à faire pour qui veut se perfectionner à fond.

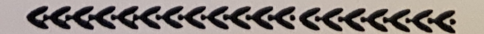
e) - L'éponge vinaigrée de Rancoule - Cette forme d'application se combine généralement avec une friction à l'eau vinaigrée de tout le corps. L'éponge sur la nuque est la phase finale de cette méthode.

Pourquoi de l'eau vinaigrée ? - Parce que l'application se fait à froid (eau chambrée) au sortir du lit (le corps étant chaud), et que l'action du vinaigre est légèrement révulsive (c'est à dire qu'elle facilite la réaction du corps qui s'échauffe plus vite sous l'agression).

Rancoule, le biologiste bien connu, très proche de nos idées, conseillait cette

application pour stimuler et surtout renforcer l'immunité nerveuse. C'était pour lui un moyen de renforcer la Force Vitale, ou d'augmenter le potentiel énergétique (neuro-endocrinien) dont nous disposons. Cette pratique rappelle par certains côtés, la méthode athlétique proposée par le Dr. G. Rouhet. Nous pensons qu'elle ne convient pas à tous, en particulier aux grands frileux et rétractés extrêmes.

N'oubliez jamais cette règle fondamentale de la balnéation, concernant la température de l'eau. Les dilatés aiment l'eau froide, et les rétractés, l'eau chaude. Les blonds, en général les nordiques (scandinaves, allemands, russes, écossais) au teint clair et aux yeux bleus supportent bien l'eau froide, contre laquelle ils réagissent (d'où le " bien-être " ressenti après toute application de ce genre).
Les bruns, par contre, les sujets à la peau mat, aux yeux foncés, préfèrent l'eau chaude. L'eau froide les indispose, surtout au réveil. Les animaux au pelage sombre se baignent dans l'eau chaude ; les animaux au pelage clair (ours blanc) prennent avec satisfaction des bains glacés. Certes, il y a des exceptions, mais la règle est assez générale pour servir d'indication.
Notons, encore, que les applications d'eau sont destinées à redresser les tempéraments extrêmes, et que pour cela il faut agir avec les " contraires ", mais toujours avec douceur et progression.
Sur corps chaud, eau froide; sur corps froid, eau chaude.
Le fond de la technique hydratique est de provoquer soit un court refroidissement dont on reste maître, soit un court échauffement, réglé suivant les dispositions du sujet. Cette technique du " chaud et froid " est la base de toute la balnéation. Elle demande un " sens hygiénique " très développé de la part du praticien.



" A grands coups d'haltères, de jets d'eau et de restrictions alimentaires, chacun peut sculpter sa stature et la rendre invulnérable au long des ans ".

P.M.

CHAPITRE VI

Bains " non liquides " (solides et gazeux)
Bains de vapeur, d'air sec surchauffé, d'ozone, de lumière froide ou chaude (soleil), de terre, de sable, de boues, etc...
Cataplasmes variés et bouillottes -

" Le sublime et le raisonnable dans l'art de guérir est de s'en remettre à la Nature, qui seule détient les clefs de l'auto-guérison ".

P.M.

1) - LES BAINS DE VAPEUR

Ces bains ont pour but de provoquer directement, sans bain d'eau préalable, une abondante transpiration par l'action des vapeurs sur le corps.
Le " Sauna " est une forme d'application du bain de vapeur. Une cabine de sauna se compose d'une sorte de gradin en claies de bois de pin du Nord (qui retient très mal la chaleur). Les murs de la cabine sont faits d'une autre sorte de bois, dont les émanations résineuses contribuent secondairement aux effets de vapeur (aromatisation) notamment sur les voies respiratoires. Au centre de la cabine se trouve un énorme poêle qui chauffe au blanc d'énormes galets, sur lesquels on verse de temps en temps de l'eau. Les vapeurs, qui en naissent, se répandent alors dans la cabine.
On estime que sur les premiers gradins, la température est de 60 º (chaleur humide) ; et qu'à chaque marche on gagne quelques degrès, de telle sorte qu'à la dernière on se trouve à 90 º. Le sujet passe, donc, d'un gradin inférieur à un gradin supérieur, suivant ses dispositions. L'inverse est, également, possible. Le " sauna " est, donc, un bain de vapeur, facilement individualisable. Ce genre de bain est fort en honneur parmi les paysans de Finlande. Les indiens de l'Amérique du Nord (Iroquois) utilisent, également; de tels bains. Les Arabes ont encore leur fameux " hamams ".
Après le bain, les gens du Nord ne craignent pas les ablutions froides, avec flagellation de branches de bouleau (pour provoquer la réaction chaude d'autodéfense) ; et certains, même, se roulent dans la neige, quelques minutes.

L'appareil que nous préconisons pour prendre ce bain de vapeur, s'inspire de ces installations, mais a ce double avantage de mettre la cure à la portée de tous par la simplicité même du système qui permet de la réaliser (appareil de sudation), et d'éviter que le sujet respire, pendant l'application, ses propres exsudations, ou celles des autres, ou encore les vapeurs humides (la tête se trouvant hors de l'appareil, qui est individuel).
Cet appareil, que nous avons perfectionné et expérimenté pendant 50 ans de pratique, est composé d'une toile en caoutchouc imperméable, munie à sa base de trous d'aération, et alimentée en chaleur par un simple générateur

marchant à l'électricité ou mieux à l'alcool (chauffage plus rapide).
Sur le générateur on peut adjoindre un récipient pour obtenir des vapeurs humides (survaporisées, c'est à dire très fines : aérosols).
Lorsque le générateur fonctionne seul, on obtient de l'air sec surchauffé.
Ces deux bains (vapeur et air sec) ont chacun des indications précises.
Le générateur à vapeur est constitué par une chaudière remplie d'eau, munie d'un serpentin afin d'obtenir la survaporisation. Un manchon protecteur est indispensable, l'appareil est placé entre les jambes du sujet (durant le bain).
L'enveloppe caoutchoutée est une sorte de peignoir, qu'on enfile par la tête, et qu'on tend ensuite sur un cadre de bois. Un thermomètre, fixé sur la partie supérieure du peignoir, indique à tout moment la température. Les effets des vapeurs " surfines ", au dessus de 200 º sont bien connues. Les heureux résultats des bains thermaux sont de toute évidence en rapport direct avec la chaleur supportée par le corps.
On a , donc, cherché par tous les moyens à faire supporter aux malades les plus hautes températures possibles. Certains médecins utilisent des jets de vapeur sous pression, à plus de 200 º pour des traitements locaux (notamment destruction " non chirurgicale " de fibromes).
On peut projeter sur la peau humaine, sans la brûler, un jet de vapeur d'une température de 400 º. Cette vapeur, extrèmement fine, sort à l'état gazeux, et reste en suspension dans l'atmosphère (elle ne se condense pas). Elle est le résultat de deux distillations, l'une (grossière à 100 º) et l'autre plus fine à 300 ou 400 º. La pénétration intradermique de ces " aérosols " permet un échange salutaire des liquides organiques ; les déchets et résidus étant entraînés par la sudation, et l'eau distillée venant remplacer l'eau organique perdue au cours de la première manoeuvre . L'appareil de survaporisation est un aérosoleur. Il peut fonctionner à ce titre. Le Dr. B. Bourdeaux parlant d'un de ces appareils écrit :
" Atteint de congestion pulmonaire double, à la suite d'embolie, des inhalations avaient été conseillées suivant la méthode classique (vapeurs lourdes à 100º)
J'eus l'idée de substituer au dispositif usuel mon appareil de survaporisation avec serpentin, et de remplir les " godets " (qui sont plongés dans la cuve d'eau) avec un mélange d'essence aromatique (térébenthine, pin, benjoin etc..)

L'appareil (le générateur seul) était placé dans la ruelle à côté du lit. Au bout d'une heure environ, la sueur dont je ruisselais fréquemment à cette période de ma maladie, exhalait de façon très nette l'odeur du mélange aromatique, vaporisé par l'appareil.
Il y avait, donc, là un exemple de pénétration par les voies respiratoires des essences végétales qui s'échappaient ensuite par la peau, et ceci avec une facilité, une rapidité et une abondance qui me paraissaient dignes de remarques.
Il est facile de déduire, comme moi, de cette expérience, la possibilité d'une application intéressante en faisant, au moyen de cet appareil à serpentin, pénétrer des principes volatils jusqu'au tréfonds des fines ramifications bronchéolaires. Je pense que la vapeur survaporisée, c'est à dire à l'état de gaz (et non plus de vapeur humide, condensable) peut pénétrer au niveau des culs des sacs sinusaux et pulmonaires.
En ce qui me concerne, je ne puis m'empêcher de consigner ce fait qu'on m'accordait à considérer qu'en raison de la gravité et de l'étendue de mes lésions pulmonaires, un délai très long me serait nécessaire pour me remettre, j'ai eu la satisfaction de constater, en moins de deux mois, la disparition des signes stéthoscopiques et physiques et le retour à une santé que je n'hésite pas à qualifier d'excellente ".

La vapeur ordinaire (entre 90 et 100 º) est dense. Elle se dépose sur la peau et ne fait que la mouiller. Les amas de molécules dont elle est formée sont beaucoup trop gros pour pénétrer à travers la peau. Par contre, la vapeur survaporisée (au serpentin) sorte d'eau bidistillée à l'état gazeux, est divisée en molécules très fines qui peuvent facilement péneter dans les pores. Cette vapeur, qui peut atteindre 400 º, chauffe mais ne brûle pas. Cette vapeur survaporisée est à la fois humide et sèche. Sèche, elle est capable d'allumer une allumette ; et humide, elle se condense sur une surface froide. L'expérience est facile à réaliser.

Bien entendu, cette vapeur surfine peut être le véhicule de tous les principes végétaux ou minéraux désirés (iode, térébenthine, eau de mer, etc...). Mais l'action calorique de cette vapeur, ultra-pénétrante, est

d'être par elle-même, anti-microbienne, rehydratante, défloculante, lessivante, et émonctorielle.
Les principes végétaux ou minéraux ne font qu'ajouter leurs vertus à celle de la vapeur survaporisée. Donc, lorsqu'on envisage un bain de vapeur, la survaporisation est préférable.
Le choix d'un bon générateur, avec serpentin, se pose, donc, au praticien.
Il existe, dans le commerce, des fournisseurs de tels générateurs, mais leur construction individuelle est possible :
Il faut une petite chaudière en cuivre, hermétiquement fermée par un couvercle à vis, du quel part un tuyau de cuivre formant serpentin et allant passer au-dessus de la source de chaleur (lampe à alcool, ou réchaud électrique) pour revenir libérer les vapeurs surfines au niveau voulu. La vapeur partie de la chaudière, repasse ainsi, au contact de la chaleur et se trouve dilatée plus à fond.

2) - LES BAINS D'AIR SEC " SURCHAUFFE "

Malgré l'intérêt des vapeurs très fines et pénétrantes (aérosols), les bains d'air sec surchauffé ne sont pas, pour autant, négligés, car ils ont des indications qu'il ne faut pas oublier. Les vapeurs, avons nous dit, restent toujours un peu humides. Comme les bains d'eau, les bains de vapeurs conviennent surtout pour les malades présentant des surcharges cristalloïdales, pour lesquels le sang doit être épuré et les reins largement ouverts.
Les bains d'air sec " surchauffé " sont par contre indiqués au cours des maladies colloïdales où les sujets doivent pratiquer la cure de la soif afin de faciliter la montée de la lymphe et son épuration. Il ne faut pas dire que le bain de vapeur est supérieur au bain d'air sec surchauffé, ou inversement ; tout dépend de la nature des surcharges (colles ou cristaux) responsables de la maladie.
La crainte de la déshydratation par le bain d'air sec " surchauffé " n'est qu'une simple vue de l'esprit. Le corps se recharge vite en eau par une nourriture à base de fruits et de légumes. Ce qui " déshydrate " la peau des femmes, c'est le tabac, l'alcool, l'abus des mets azotés et gras et tous les parfumants et désodorisants plus ou moins chimiqués dont elles usent sans

réserve croyant s'embellir (!).
L'exemple du Dr. Bourdeaux, qui s'est guéri par la diète et les vapeurs survaporisées, aromatiques, a été donné pour montrer la force de pénétration des gaz à travers la peau et les muqueuses, mais ce brave docteur avait commis une faute. Il aurait pu se guérir plus vite, simplement à l'air sec surchauffé, puisque sa maladie était colloïdale ; en quelques semaines, il aurait été sur pieds. Pour profiter des essences, après le bain d'air sec, il aurait pu se frictionner le thorax, ou faire marcher dans sa chambre un petit aérosoleur (émetteur d'arômes).
Il y a , donc, grand intérêt à disposer d'un générateur de chaleur permettant à la fois d'obtenir et de l'air sec surchauffé et des vapeurs survaporisées.

La fréquence de ces bains est quelques fois assez rapide. On peut donner 3 à 4 bains par jour dans les états aigüs (sinusite, grippe, bronchite), mais ces bains sont relativement courts (10 à 20 minutes). Il faut les arrêter à la première poussée de sueur, et aller ensuite s'étendre, enveloppé dans une couverture de laine, pendant 20 à 30 minutes. Les sujets bien entraînés, dont la peau s'ouvre facilement, suent dans l'air sec à 50 º
Certains sujets ont besoin de plusieurs séances de préparation pour voir apparaître les sueurs (peau flasque et morte des grands arthritiques). Ces sujets ne doivent pas se décourager. En persévérant, ils retrouvent leur aptitude à suer, et des émissions de sueurs, en quantité suffisante, favorables à leur guérison.

A partir de 40 ans, nous estimons qu'il faut prendre 1 bain de sudation par semaine, au titre de la prévention. Ce bain de sudation peut être alternativement aux vapeurs ou à l'air sec.
La sudation agit en profondeur, elle est polyvalente. Et il serait stupide de signaler, suivant la mode médicale, les maladies qui relèvent d'une telle cure. Obésité, cellulite, diabète floride, gros foie, lipômes, rhumatismes, arthrite, goutte, sciatique, règles douloureuses, eczéma, acné, affections respiratoires ou des muqueuses de la face, toutes les maladies réactionnelles, peuvent être aidées dans leur élimination par les bains de sudation (aux vapeurs ou à l'air chaud) 80 % des cas, environ.

Voici un exemple qui fera comprendre aux étudiants la précision technique de ces bains. Dans la rougeole, maladie colloïdale, les bains seront à base d'air sec " surchauffé ". Le moment le plus favorable est la période qui précède le " clocher thermique ", c'est à dire qui annonce l'éruption. Au premier bain, parfois, il se déclenche un érythème massif, qui fait en quelque sorte " exploser " le phénomène de l'élimination, et libère le patient des surcharges colloïdales. Les bains accélèrent les processus pathologiques de la maladie. Ils en raccourcissent la durée. La guérison obtenue est plus rapide, et plus profonde ; et les complications souvent évitées.
Dans notre entourage, nous avons connu deux frères, l'un de 9 ans et l'autre de 7 ans. Ces deux enfants atteints d'une coqueluche furent soignés différemment. L'aîné, résidant chez son oncle, naturiste convaincu, fut soumis à une diététique sévère, et à des bains de sudation répétés ; l'autre, vivant chez ses parents, non initiés à nos méthodes, continua à mal manger et fut vacciné à la hâte. Le résultat fut probant. L'aîné se guérit très vite en.... deux semaines, et tira de sa cure un état de santé remarquable. Le plus jeune se remit lentement (6 mois), et souffrit longtemps d'une légère décalcification aux genoux.
Cette expérience involontaire confirmait nos idées sur la maladie classique, considérée comme étant un état réactionnel d'auto-défense organique (20 % des maladies sont dégénératives).

Lorsqu'à longueur de vie, on fait taire ses manifestations d'épuration humorale, par des médecines symptomatiques répressives, variées il ne faut pas s'étonner de voir apparaître vers le 3è âge, ou parfois avant, des maladies de désorganisation, dites dégénératives, et que rien ne peut plus alors guérir. Cette leçon de physio-pathologie reste, malheureusement, incomprise des médecins classiques.

3) - LES BAINS D'AIR CHAUD -

Ils peuvent se réaliser en dehors de toute source de chaleur, telles les vapeurs, ou l'air sec, soit par l'action du soleil (sous couverture, à la manière de Khune) soit à l'aide de sable chaud, soit encore par des

rayons infra-rouges (lampes I.R.)
Chacune de ces formes d'application poursuit le même but : faire monter le sang à la peau (fièvre artificielle, périphérique) pour aboutir à la poussée de sueurs, libératrice, et à l'activation secondaire de la couche basale ondulée, et des glandes sébacées.
Cependant, il faut savoir que certaines applications ne sollicitent pas toujours l'ensemble des 3 systèmes glandulaires de la peau.
Par exemple, l'exercice, pris sous un chaud soleil d'été, met bien en jeu les 3 systèmes ; mais la sudation obtenue par les vapeurs, ou l'air sec ou le sable chaud ne met en action que les sudoripares, et secondairement la couche basale. C'est pour cette raison que nous conseillons, chaque fois que cela est possible, des séances d'exercices amenant la sudation (malheureusement, l'état du sujet , " sa maladie ", son âge, limitent beaucoup ce genre de pratique). La toxité de la sueur, recueillie après l'exercice, est dix fois plus grande que celle de la sueur obtenue après un bain d'air sec.

4) - LES BAINS D'OXYGENE ET D'OZONE

Ces bains se pratiquent le corps nu, et dans un sac. L'ozone n'est que de l'oxygène concentré. Le second procédé est, donc, plus efficace ; il suffit, seulement, de bien fermer le sac, autour du cou, pour éviter les fuites d'ozone, et de prendre des précautions pour vider le sac, une fois le bain donné (pour éviter l'irritation des muqueuses respiratoires). Le bain d'ozone est un procédé vraiment merveilleux pour désintoxiquer et revitaliser tout à la fois. Les échanges se font au niveau de la peau, qui devient toute rose sous l'effet de la cure. Le sang s'enrichit directement en oxygène, tout en cédant son carbone.

L'amaigrissement des obèses, la réduction de la cellulite, toutes les affections de la peau, les troubles respiratoires (asthme, emphysème, bronchite), les maladies cellulaires profondes, les déficiences endocriniennes, relèvent à cent pour cent de ce genre de cure au bain d'ozone.
On trouve, dans le commerce, de bons générateurs d'ozone. Un sac imperméable, tissé de coton, caoutchouté extérieurement, peut faire l'affaire. Il faut, bien sûr, éviter de respirer le gaz d'ozone, qui est asphyxiant.

Cependant, dans un " Institut d'Hygiène Vitale ", ce gaz (le bain étant donné) peut être diffusé lentement dans les pièces, où en se mélangeant harmonieusement à l'air ambiant, il régénère l'atmosphère en oxygène. C'est une question d'installation.
Le bain d'ozone reste, pour nos " Instituts d'Hygiène Vitale " un moyen particulièrement intéressant à offrir à la clientèle, non seulement pour la fixer, mais encore pour le bien-être qu'il dispense.
Dans les familles ou chez les particuliers, ce bain d'ozone est aussi indispensable que la baignoire, le vibreur, l'appareil de suspension vertébral, et la caisse de sudation.
Le bain d'ozone, en esthétique corporelle, est l'arme qu'il faut pour embellir les grosses peaux (peaux d'orange), et faire maigrir localement les femmes victimes de placards cellulitiques disgracieux, sans pour autant être grosses.

5) - LES BAINS DE LUMIERE FROIDE -

Ces bains appartiennent à la chromothérapie (soins par les couleurs). Rapidement, voici de quoi il s'agit . Les couleurs rouges soulagent le bas-ventre ; les couleurs jaunes, la zône du foie, de l'estomac, du pancréas et de la rate ; les couleurs vertes, les poumons ; et les couleurs bleues et violettes, la gorge, la face, et le cerveau.
Ces couleurs froides sont obtenues par un moyen de lumière traversant des verres colorés. Il faut admettre l'existence du double vital (aura) pour comprendre l'action des couleurs froides. Ainsi s'expliquent de la même façon, les effets produits par des sons musicaux mélodieux, harmonieux ou symphoniques. Les arômes (ou parfums) agissent, également au niveau de l'aura, mais les particules de leurs substances " non matérielles " (au delà des photons) pénètrent aussi directement par le nez, et suivent le trajet du nerf " quadrijumeau ", qui innerve la muqueuse interne de cet organe.
Les couleurs et la lumière froide suivent la même voie, vers le bulbe, en partant des yeux (rétine). Les sons passent par le nerf acoustique, et gagnent le même centre vital. Les églises, avec leurs vitraux (couleurs), leurs encens (parfums), et leurs orgues (musique) sont des " centres initiatiques " de grande revitalisation neuro-endocrinienne (force vitale).

Dans une salle de relaxation, il faut toujours prévoir un petit émetteur (aérosol) d'essence arômatique, un éclairage à verres colorés, et une cassette musicale.

La lumière solaire est un complexe des 7 couleurs de l'arc en ciel, et contient encore des substances énergétiques inconnues des savants des biotons (prana), des psychons et des spiritons. Le soleil est le relais énergétique, qui nous dispense la grande " force cosmique ", venue du centre des Univers ; et cette " force cosmique " est faite de quatre substances, dont parlent toutes les religions en termes différents, mais que sont les électrons, les biotons, les psychons et les spiritons.
Ces " forces " représentées dans la svastika à quatre branches, tournantes, entretiennent la masse de la Création dans ses moindres parties.
Si les mondes durent et ne s'usent pas, c'est grâce à cet entretien continu, qu'il ne faut pas confondre avec la Création initiale. Adorer le soleil, aimer ses rayons, et prendre des bains solaires est une disposition toute naturelle de l'homme, animal tropical et solaire.
On peut dire que ceux qui brunissent vite et bien au soleil, et qui gardent longtemps, l'hiver venu, leur " brunissage " d'été, sont de " grands prêtres solaires " qui reçoivent, en échange de leur adoration, une grande santé, et que, plus que les autres, ils disposent d'un capital énergétique (force vitale) lent à s'épuiser. Le " Culte du soleil " est de tous le plus conforme à notre nature ; et s'il faut croire en un Dieu Créateur, l'astre solaire est son représentant le plus direct pour les hommes que nous sommes. Les orientaux disent : " nous sommes tous passés par le soleil pour venir jusqu'ici ; et il nous faudra repasser par lui pour retourner d'où nous venons ".
Certes, les bains de soleil peuvent déterminer des accidents (brûlures, coups de soleil, fièvre, etc...). Comme en toute chose, il faut habituer le corps humain à ce genre de bain par des expositions progressives. Certains sujets aux cheveux roux (yeux verts) ne brunissent pas. Ils doivent prendre la lumière solaire sous abri. Ils bénéficient, indirectement, des rayons. Quelques blonds (yeux bleus) sont dans le même cas ; mais la règle ne s'étend pas à tous les blonds. Les sujets, les plus favorisés, sont les bruns (yeux marrons). Nous reviendrons sur ces bains de lumière, de soleil, d'infra-rouges

et d'ultra-violet lors du cours sur les rayons.
Le soleil ne " cancérise " que les sujets qui s'exposent sans modération, ni progression à ses rayons. Là aussi, il faut un entraînement.

6) - LES BAINS SECS -
(de terre, d'algues, de sable, de fumier, de boue, etc...)

A toutes les époques, on a vu naître et prospérer des " modes " plus ou moins justifiées, mais toujours axées sur le " principe actif " d'un élément, mis en valeur au delà de toute sagesse et destiné à provoquer l'engouement des foules. Cela a été fait pour la Thalassothérapie (bain d'eau de mer, chauds). C'est du commerce.
Nous allons examiner rapidement quelques uns de ces bains secs (sans eau), et nous verrons que leur efficacité dépend toujours d'un principe commun à tous, très simple, mais soigneusement caché parce que n'étant pas assez mystérieux : la chaleur (ou l'effet thermique).

a) - Les bains d'algues -

Ces bains se font avec des algues humides et chaudes dont on recouvre le corps entier ; quelquefois on use de baignoire, avec eau chaude, où infusent de gros sachets de poudre d'algues. Rhumatismes, ganglions, tuberculose osseuse, déminéralisation, cellulite, etc... sont les affections traitées ; mais ces bains sont également favorables à l'entretien de la santé, comme toutes les techniques naturelles.

b) - Les bains de sable -

Ce sont des bains chauds également. Le corps entier est recouvert de sable chauffé par le soleil.

c) - Les bains de fumier -

Ils sont moins agréables (!) que les précédents, mais tout aussi efficaces, parce que le " fumier " en fermentation dégage une forte... chaleur.
En fait, tous ces bains ont pour dénominateur commun : la chaleur. Ils sont sans eau, mais offrent un autre support : le végétal ou le minéral. Ce que nous venons de dire, peut se dire, encore, à propos des bains de sang, et de lait,

et " d'excrétions " des corps vivants.
L'urine fut conseillée dans certains cas de frigidité et d'impuissance, au nom des " hormones " qu'elle contient (urine de jument gravide, urine de cheval, etc...)
Ces bains peuvent être locaux (bains de pieds) ou généraux. Ils peuvent être faits sous forme de compresses (pigeon vivant, ouvert en deux, et placé tout saignant sur la poitrine d'un enfant pleurétique) ; nous en avons déjà parlé. Cependant, le grand principe actif reste la chaleur. Le liquide conserve , par sa nature, son degré de température plus ou moins longtemps.
Les principes actifs du lait, du sang, de l'urine ne sont que secondaires (ce qui ne veut pas dire qu'ils n'agissent pas).
Nous savons que les hormones sont retirées des " excrétions " des corps vivants, et en particulier de l'urine.
Nous avons vu traiter, avec succès, des tuberculeux (hommes) avec du lait de femme (en onction et breuvage) ; et des femmes tuberculeuses ressusciter avec des massages à base d'arômates, de musc et de liquides spermatiques.
Cependant, en ce qui nous occupe ici, le phénomène chaleur est déterminant.

d) - Le bain de " paraffine "

La paraffine, pour ceux qui ne le savent pas, est un " corps " (hydro-carbure, saturé, solide) extrait des huiles de pétrole. Nous pouvons dire que ce corps est " cancérigène " comme tous ses semblables.
Or, on enveloppe un patient, à même la peau, avec cette substance, afin de le faire transpirer.
Ce sont ces fameux " bains de paraffine " ou enveloppements locaux paraffinés qui font courir les femmes chez l'esthéticienne.

Sans parler des phénomènes dangereux de réabsorption sous la pellicule de paraffine (la peau excrète et à nouveau absorbe ses déchets et résidus), considérons seulement le fait qu'une substance cancérigène chaude est mise en contact avec la peau et la fameuse couche basale ondulée, grande activatrice des métabolismes et des assimilations venus du dehors (soleil, lumière, oxygène). Si les bains de mer agissent par leurs oligo-éléments, alors il faut interdire la paraffine pour tous les poisons qu'elle

porte en elle et " ingère " dans l'organisme au niveau de la couche basale sous l'action de la chaleur.
Cependant, rien n'est fait dans ce sens.

e) - Les bains de boue (fangothérapie)

C'est une application d'eau chaude qui " dure " grâce au support : la terre.
Cette terre peut être végétale : boues de Dax ; ou minérale : argile, etc...
Ce qui doit attirer, ici, l'attention, est la densité du support hydrique .
Nous connaissons la règle : " plus la matière est compacte, plus la chaleur persiste " d'où l'intérêt de ce genre d'application.
Les divers " principes actifs " des boues végétales ou minérales (terres volcaniques, radio-actives, etc...) comptent peu par rapport à la chaleur qui est le principe majeur et déterminant de l'application.
Avec un peu de terre du jardin, on peut faire une boue chaude, qui guérira les rhumatismes. La même observation a été faite concernant les eaux minérales (l'eau distillée, très légèrement vitalisée par un jus végétal quelconque fera aussi bien qu'une autre eau de source " cataloguée " et aux vertus thérapeutiques, bien précises).
Les grandes applications de boues médicinales suivant le " thermalisme officiel " sont : Balaruc les Bains (boues " chlorurées sodiques ") ; Barbotan les Thermes (boues " bicarbonatées calciques ") ; Dax (boues " chloro-sulfatées calciques et sodiques).
On traite, dans ces stations : les rhumatismes, les affections des os, les maladies féminines, les varices, etc...

Sur le plan de l'esthétique, contre la cellulite et l'obésité, on propose des " enveloppements " de terre spéciale, dite " volcanique " mélangée à de la paraffine (ce qui permet de récupérer les boues après les applications - méthode, certes, économique, mais guère hygiénique).
Les résultats sont excellents. La sudation est intense sous ces " emplâtres "
De plus, les applications locales (seins, hanches, genoux, etc...) sont faciles (ce qui plait beaucoup aux femmes qui désirent maigrir de telle ou telle région sans maigrir ailleurs) . Cependant, il faut dire la vérité ; les

sueurs bloquées à la périphérie sont souvent réabsorbées par la peau (auto-intoxication), exactement comme dans les combinaisons en caoutchouc et même dans les saunas (où le corps et la tête sont enclos).
Le meilleur sauna est la caisse avec la tête libre. D'autre part, la sudation locale est un mythe commercial, parce que le sang (qui agit) est un liquide parcourant tout le corps. Il n'y a jamais d'amaigrissement local sans une action générale sur les autres tissus.
Seul, le bain d'ozone général peut agir localement.

7) - LES CATAPLASMES ET BOUILLOTTES -

Ce sont des applications d'eau chaude ou froide, à l'aide d'un procédé de contention. Les compresses (linges humides ou secs) sont également des supports thermiques, et rien d'autre.

a) - Les cataplasmes sont des compresses spéciales ; le linge est, ici, remplacé dans son action de support par une farine (argile, farine de lin, mie de pain, etc...). Le but est de conserver la chaleur le plus longtemps possible et de réaliser une active hyperémie.
Les huiles chaudes conservent leur température plus longtemps que l'eau simple.
En général, on utilise la pâte d'argile ou la farine de lin. On peut accroître les effets du cataplasme révulsif en ajoutant de la farine de moutarde (cataplasme sinapisé), ou encore de l'ail, du thym, etc...
Toutes ces applications chaudes se font sur les abcès, les furoncles, les fortes douleurs locales (sciatiques, rhumatismes, etc...) ; on peut en user encore dans les bronchites, les pleurésies et la plupart des affections pulmonaires (sauf tuberculose aigüe).
Ces procédés de révulsion au niveau de la peau appartiennent à la médecine traditionnelle et rationnelle. Ils ont été un peu oubliés, avec la découverte des " antibiotiques " ; cependant, ils restent une des meilleures armes du médecin qui veut soigner énergiquement et sans nuire.

b) - La bouillotte -

C'est le procédé de médecine familiale le plus sûr. Il détient

en lui toutes les vertus d'une pharmacie. La bouillotte chaude sur le foie congestionné, sur un estomac qui digère mal, ou sur une zône pulmonaire qui " ronfle " reste une des meilleures " médecines " du monde.
La bouillotte garnie de glace, et enveloppée d'une serviette, appliquée sur un point appendiculaire, un ulcère d'estomac qui saigne, etc... apporte les mêmes effets de soulagement et de protection. Les hygiénistes les plus sévères, du type Sheltonien, rendent grâce à la bouillotte.
Salmanoff disait : " je préfère cet instrument à toutes les merveilleuses découvertes médicales des temps modernes. Avec un peu d'opium, et de camphre et quelques serviettes humides ou une bouillotte, celui qui a le sens de l'art médical, peut faire des miracles ".

N.B. - A propos des substances étrangères surajoutées au bain -
Pour améliorer toutes les formes de balnéation (eau, air, vapeur, etc...) on peut adjoindre des essences aromatiques (huiles essentielles des plantes ou effluves odorants).
Dans l'eau, les essences se mélangent mal et restent en surface, mais elles se répartissent bien dans l'ensemble du liquide avec un " liant " (savon, jaune d'oeuf, etc...)
Pour les bains d'air, un aérosoleur projette des micro-brouillards aromatiques à l'intérieur de la caisse, ou de la pièce. C'est une installation peu coûteuse, et l'aérosoleur peut servir ensuite à d'autres fins.
Cependant, il ne faut pas user d'un simple diffuseur qui ne " pulvérise " pas assez finement les molécules. Le micro-brouillard aromatique doit être très fin pour pénétrer dans les pores de la peau et atteindre la couche basale, les glandes et les capillaires.
On peut se passer d'aérosoleur en pratiquant directement des onctions aux essences au sortir du bain, lorsque le corps est en sueur (méthode des anciens Grecs). On frictionne largement tout le corps, après l'avoir seulement essuyé.
Puis, le patient, ainsi parfumé, est enveloppé de couvertures et se repose pendant 30 minutes.

CONCLUSION

Il nous reste encore beaucoup à dire sur les bains externes, mais des livrets complèteront cet enseignement.
Nous terminons, donc, ici, cette première partie, vous invitant, amis lecteurs et étudiants, à vous procurer la deuxième partie de ce cours, traitant d'une autre catégorie de bains ; nous voulons parler des bains internes (tels que les cures d'eau distillée, les douches rénales internes, les circuits renversés et autres procédés des plus intéressants).

Pour conclure ce présent cours, nous vous dirons qu'en matière de balnéation on n'en sait jamais assez, mais que l'expérience de chaque jour vient, sans cesse, enrichir le savoir. Il en est de même pour les 10 techniques de la Naturopathie, qui restent une mine inépuisable de moyens et de procédés qui permettent de mieux commander à la nature organique tout en lui obéissant.

-- A suivre --

Deuxième partie :

LA BALNEATION INTERNE